

Dr Francis LEFEBURE

LE PNEUMOPHÈNE

ou

**LA RESPIRATION
QUI OUVRE LES PORTES DE L'AU-DELA**

VANNERIE

+

SIGLE PHOSPHEMIQUE

Éditions PHOSPHEMIQUE



Dr Francis LEFEBURE

LE PNEUMOPHÈNE

ou

LA RESPIRATION QUI OUVRE LES PORTES DE L'AU-DELA

1ère édition : édition d'auteur

2ème édition.

Éditions PHOSPHÉNISME

I.S.B.N. : 2-906904-12-0

Dépôt légal : 1er Trimestre 1992

©Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.

Docteur Francis LEFEBURE

Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.

Ancien médecin du Service de Santé scolaire.

Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.

**Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles,
pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.**

**Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles,
en 1975 pour la méthode du "Mixage Phosphénique en Pédagogie".**

SIGLE

**® Marque déposée pour les livres, les appareils,
les cassettes et la méthode pédagogique.**

Pour tout renseignement :

**Éditions PHOSPHÉNISME du
Centre International de Diffusion et de
Recherche Phosphénique,
École du Docteur Francis LEFEBURE.
(Centre Principal)
Directeur : Daniel STIENNON.
3 rue de la Chapelle, 75018 PARIS.**

Tél. : (1) 46.07.76.77

A ma Mère qui me remit, quand j'avais environ treize ans, “La science hindoue de la respiration” par Atkinson, livre qui fut le point de départ des recherches qui aboutissent, sur mes vieux jours, au présent ouvrage ; peu après, elle me donna “Les Mystères d'Eleusis” de Victor Magnien et quand j'avais une vingtaine d'années, elle m'offrit les articles de Cazjoran Ali parus dans l'hebdomadaire “Consolation” publié par Maryse Choisy.

A cette mère qui fut pour moi une prodigieuse ambassadrice auprès des meilleurs maîtres spirituels de l'époque, dont le peintre polonais Stückgold et le pêcheur de Berck, Pentier ; mère qui de plus nous trouva ce qui restera, devant l'histoire, LA TERRE SAINTE DU MOUVEMENT PHOSPHÉNIQUE.

Le dessin de couverture représente le sigle Phosphénique sur fond de vannerie, symbole de Dieu dans les Iles de Tahiti.

FIG. 1 : Autoportrait de Stanislas Stückgold qui fut certainement un des plus grands voyants de tous les temps. Ingénieur chimiste, puis artiste peintre, il fit un portrait d'Einstein et un de Freud (Cf. Expériences initiatiques T. III).

On remarque ci-dessus le serpent de l'initiation, interprétation occidentale de Koundalini, la femme et l'enfant dont il nous dit qu'ils symbolisaient l'âme qui donne naissance à une personnalité supérieure ; le vêtement simple : renoncement aux biens de ce monde qu'il a réellement vécu et surtout, la lumière dans les yeux.

AVANT - PROPOS

Ce livre constitue le cours sur la respiration du cycle de cours oraux de Phosphénisme, avec démonstration.

Il n'est donc pleinement compréhensible qu'à ceux ou celles qui ont suivi les cours précédents ou qui ont lu les ouvrages de base du Phosphénisme, au moins principalement : “Le Mixage Phosphénique en Pédagogie” et “Phosphénisme et Origine des religions”.

Pour que la lecture du présent ouvrage soit néanmoins accessible à tous, nous donnons dans cet avant-propos un court résumé de ces ouvrages.

“Le Pneumophène” est la continuation logique de ma thèse de médecine passée en 1942, à Alger : “La respiration rythmique et la concentration mentale”.

Cette thèse fut rééditée après la guerre, avec l'adjonction d'un chapitre sur la concentration de l'esprit sur un point ; quelques années plus tard, une troisième édition comporta en plus l'analyse des différents rythmes respiratoires par l'alternance des phosphènes doubles.

Depuis cette troisième édition, des tirages en ont toujours été faits, sans qu'il n'y ait jamais la moindre rupture de stock, grâce aux bons soins des éditions “Le courrier du livre”.

Dans le “Pneumophène”, nous ne reprenons ni les analyses chimiques mentionnées dans ma thèse, ni les développements psychologiques autour de la notion de concentration sur un point, ni l'analyse de chaque rythme respiratoire par ses effets sur l'alternance des phosphènes doubles.

Dans le présent ouvrage, il est question d'un aspect nouveau de la respiration dont je ne pouvais avoir l'idée dans “La respiration rythmique”, même dans sa troisième édition, car je n'avais pas encore conçu ce que pouvait être le Mixage Phosphénique ; cet aspect m'apparaît maintenant comme de beaucoup le plus important : le parallélisme entre certaines pratiques respiratoires et le “Mixage Phosphénique”.

Le fond du présent ouvrage est donc entièrement original et inédit.

I

LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE

DÉVELOPPEMENT DE LA MÉMOIRE ET DE L'INTELLIGENCE PAR LE MÉLANGE DES PENSÉES AVEC LES PHOSPHÈNES

AMÉLIORATION RAPIDE DES RÉSULTATS SCOLAIRES

Le phosphène est la tache multicolore qui persiste en obscurité pendant trois minutes, après fixation d'une source lumineuse durant une trentaine de secondes.

Le Mixage Phosphénique consiste à mélanger à ce phosphène une image visuelle et auditive. Par exemple, un enfant qui veut retenir une carte de géographie se la représentera mentalement durant la présence du phosphène. Celui-ci canalise l'attention vers la pensée choisie ; cette amélioration de l'attention persiste entre les séances. De plus, il se produit entre la pensée et le phosphène un phénomène comparable à une combinaison chimique, de telle sorte que d'une part, la pensée devient plus dense, ce qui l'aide à se graver dans la mémoire, d'autre part, il y a un dégagement d'énergie qui augmente le nombre des associations d'idées - par conséquent l'intelligence - et excite la curiosité intellectuelle ainsi que l'esprit d'initiative.

Sur des enfants d'une dizaine d'années, l'amélioration des résultats scolaires est souvent visible après un mois s'ils apprennent leurs leçons avec cette méthode.

Les résultats sont parfois plus rapides.

C'est ainsi qu'une enfant de neuf ans qui était nulle en calcul est devenue normale en trois semaines ; que le fils d'un capitaine d'aviation, qui était dans une situation catastrophique en quatrième, est passé en troisième sans difficulté, trois mois après avoir commencé le mixage ; un enfant de douze ans nous a écrit qu'il se souvient d'une leçon qu'il a apprise un mois auparavant, mais avec le mixage, c'est comme s'il l'avait étudiée cinq minutes avant de la réciter. C'est par milliers que nous comptons maintenant les succès de ce genre.

L'action du Mixage Phosphénique sur le sommeil est remarquable : beaucoup d'insomnies ont été guéries par lui et les rêves deviennent plus colorés et plus conscients.

La pratique du Phosphénisme agit sur le caractère ; c'est ainsi que dans des familles où les enfants se disputaient continuellement, la bonne entente vint à régner.

Au Portugal, le Professeur Cruz, nommé par son gouvernement pour perfectionner les méthodes pédagogiques de ce pays, a fait des tests d'attention sur des groupes d'enfants, avant et après les séances ; ainsi, il a été confirmé que cette faculté est meilleure après chaque séance et que par la répétition de celle

-ci pendant quelques semaines, à raison d'une demi-heure par jour environ, l'amélioration de l'attention persiste entre les séances.

A Yaoundé, capitale du Cameroun, il existe une école "Sciences et techniques" dont le directeur est Mr Jean-Paul Mépiayé, où la pratique du Phosphénisme est obligatoire. Les résultats s'en ressentent grandement.

Mr. Ratté, psychologue scolaire à Jonquières (Canada. P.Québec) a obtenu des résultats remarquables : une enfant de neuf ans, qui savait lire depuis quatre ans mais ne lisait que trente mots à la minute, en lisait soixante-cinq après trois semaines de Phosphénisme. Un enfant de douze ans, gravement caractériel, qui avait fondé une jeune "bande de gangsters" qui brisait les vitres et arrachait les plantes chez les voisins, fut complètement transformé.

Nous reviendrons sur ce cas.

II

PHOSPHÉNISME ET ORIGINE DES RELIGIONS

Le Mixage Phosphénique a été utilisé instinctivement par tous les peuples, à un certain stade de leur évolution, dans les cultes du soleil qui associaient la prière avec la fixation de cet astre. Ainsi en est-il encore chez les Zoroastriens dont les prêtres s'appellent "mages". La magie, au sens originel du terme, est donc une science des phosphènes qui s'est perdue.

De même, les enfants bergers prennent souvent l'habitude de jouer avec les phosphènes et y mélangent des prières. Or, tous les principaux faits de l'Eglise romaine ont eu, à leur origine, des enfants bergers.

D'autres enfants utilisent instinctivement le reflet du soleil dans l'eau. Ce fut le cas de la poétesse Minou Drouet qui fut très jeune un prodige. On trouve aussi des pêcheurs qui ont acquis un certain don de voyance, en priant pendant leur travail avec le reflet du soleil sous les yeux.

A la naissance du Christ, étaient présents les bergers et les mages, les deux grandes catégories de spécialistes des phosphènes de l'Antiquité, et le Christ alla d'abord chercher quatre pêcheurs du Lac de Tibériade pour commencer son prêche. Le Phosphénisme a donc joué un rôle considérable dans la naissance du Christianisme.

Ceci est vrai aussi pour la religion de Mithra, où le futur initié devait observer des phosphènes dans une grotte. On retrouve également leur usage chez les Tibétains qui possédaient, dans chaque temple, un livre d'interprétation des signes qui apparaissent quand on fixe le soleil ; chez les sorciers Pygmées qui fixent une flamme pour voir où est le terrain giboyeux. Or, il arrive assez souvent qu'un explorateur à côté d'eux ait la même vision au même moment, en raison de la très grande transmissibilité télépathique des phénomènes phosphéniques.

Le Phosphénisme est donc un phénomène mondial.

III

LES PLUS RÉCENTS SUCCÈS DU PHOSPHÉNISME

A

A ABIDJAN (Côte d'Ivoire)

Madame Werewere-Liking, animatrice culturelle à la Faculté des Lettres d'Abidjan, a créé « l'Association de recherches pédagogiques ». Un des membres de cette association, Mr Jean-Marc Kignelman, a fait l'expérience suivante à l'école Victor Shoelcher, dans Adjamé, quartier d'Abidjan.

Trois classes de même niveau ont été choisies. Une seule a utilisé le Phosphénisme pour ses révisions de fin d'année. Elle a eu 23 reçus sur 30 élèves ; les deux autres ont eu respectivement 12 et 15 reçus sur 30. Certains élèves ont eu beaucoup de mérite à pratiquer le Phosphénisme chez eux car n'ayant pas l'électricité, ils devaient se contenter de divers modèles de lampes à flamme.

Je tiens à signaler que lorsque j'étais passé dans cette école, j'avais été frappé par l'excellence de la discipline, l'extrême politesse des enfants et par la perfection des dessins de Sciences naturelles faits au tableau par le maître.

De plus, Madame Werewere-Liking(1) a enseigné le Phosphénisme aux membres de son atelier de théâtre. Cela leur a rendu grand service pour apprendre leur rôle. Egalement, le Phosphénisme fut pratiqué avant les répétitions, ce qui a permis un gain de temps très appréciable. Mais ce qu'il y a de plus curieux est que certains comédiens ont disposé les projecteurs de façon à pouvoir pratiquer le Phosphénisme pendant le spectacle. Le public a remarqué en eux une "très grande présence". Ce fut le premier spectacle de "Théâtre rituel" qui a rencontré une adhésion presque totale du public.

B

A CHICOUTIMI (Québec)

Mr Ratté, dont nous avons parlé plus haut, et moi-même avons fait ensemble l'expérience suivante :

Une classe d'enfants d'une dizaine d'années, ayant été mélangés d'une façon homogène pour ce qui est de l'âge mental et des résultats scolaires, a été divisée en deux.

Tout d'abord, on a donné à toute la classe à exécuter le test du dessin que m'avait enseigné mon maître en psychiatrie infantile, à l'hôpital de la Salpêtrière, Docteur Fay (c'est le même test qui, paraît-il, y est encore utilisé) : "Une femme se promène et il pleut". Les enfants retardés font des

dessins plus petits et avec moins de détails. Ainsi, en quelques minutes, on a l'âge mental avec autant de précision qu'avec des tests bien plus longs, comme ceux de Binet et Simon.

L'usage de ce test est décrit en détail dans “L'intelligence et le caractère” Docteur H.M. Fay (1934 - Ed. Du Foyer central d'Hygiène - 64 rue du Rocher) p. 62.

(1)Mme Werewe-Liking, animatrice culturelle Faculté des Lettres – ILENA – B.P. V. 34 – 08 (Côte d'Ivoire). Par ailleurs, la pratique du Phosphénisme suivant les techniques indiquées dans cet ouvrage est obligatoire à l'école « Sciences et Techniques » qui compte 400 élèves, à Yaoundé, capitale du Cameroun.

Puis à l'une des deux moitiés de la classe, on demanda de fixer une lampe pendant trente secondes. Ensuite, à toute la classe, on fit mettre les mains sur les yeux. Donc, seule la première moitié avait eu un phosphène.

On fit ensuite refaire le test du dessin à toute la classe.

Tous les enfants de la première moitié, c'est-à-dire ceux qui avaient eu le phosphène, firent des dessins plus grands et avec davantage de détails. La présence du phosphène avait donc, momentanément, élevé leur âge mental.

Tous ceux de la deuxième moitié, qui n'avaient pas eu le phosphène, firent des dessins plus petits et avec moins de détails, sauf un ou deux de ces enfants qui le firent semblable au premier dessin. Donc, l'obscurité sans phosphène avait plutôt diminué l'activité cérébrale.

Voir aussi un cas de guérison d'enfant gravement caractériel obtenu par Mr Ratté avec le Phosphénisme (2ème partie - chapitre II - alinéa H p. 151).

INTRODUCTION

TRADITIONS SUR L'ASPECT SPIRITUEL DE LA RESPIRATION

Aussi bien en Orient qu'en Occident, on considère que la respiration joue un rôle considérable dans le développement spirituel.

En Occident, le mystique suédois Svedenborg, qui était professeur de Sciences dans plusieurs facultés d'Europe, entra vers la cinquantaine dans la période mystique de sa vie. Il affirmait alors pouvoir quitter son corps consciemment, s'élever dans le ciel, parler avec les âmes des morts et avec les anges ; il attribuait ce pouvoir à une certaine façon de respirer. Il semble qu'il n'avait pas reçu, à ce sujet, quelque tradition prétendument secrète mais qu'il avait retrouvé par lui-même ce procédé, comme les enfants de Fatima utilisaient d'instinct le Mixage Phosphénique, ainsi que Minou Drouet ou que d'autres enfants se servent du mixage dans l'acouphène pour apprendre leurs leçons, sans que personne le leur ait suggéré.

Même dans nos pays, on a souvent constaté les dons de certains orientaux de passage. Comme je le raconte dans le T. II des “Expériences initiatiques”, à 18 ans, j'ai connu mon maître spirituel, Arthème Galip, qui, par l'imposition des mains, me provoqua des visions sublimes d'anges et de scènes de la vie du Christ.

La femme yogi Cazjoran Ali (Zorah en poésie) a publié quelques articles sur les postures du Yoga dans le journal “Consolation” de Maryse Choisy ; François Brousse, dans son livre “Isis - Uranie ou l'Initiation majeure”, où il y fait allusion sous le nom de “Zorah”, raconte comment en 1938, elle

lui fit trois “attouchements illuminateurs” qui eurent, entre autres résultats, de faire sortir son âme de son corps et de la faire se fondre avec l'âme de la terre puis du soleil. Or, Galip, Cazjoran Ali et les maîtres Orientaux attribuent ce pouvoir en grande partie à des exercices respiratoires. Mais à notre avis, ils n'ont jamais dégagé clairement ce qui est actif dans ces exercices. Les textes orientaux originels sont assez imprécis sur leur description. Au départ, le transfert des idéologies de l'Orient à l'Occident a été laissé à des littéraires qui ont voulu être d'emblée plus précis que ces textes mais pour cela, s'en sont donnés à cœur joie d'analogies hâtives et complètement fausses qui ont déformé ces exercices et c'est pourquoi ceux-ci n'ont pas donné en Occident les résultats promis par ces textes anciens. C'est d'ailleurs l'échec de ces longues séances de respiration, telles qu'elles ont été pratiquées en Occident d'après les ouvrages circulant avant 1939, qui a laissé la place libre pour la deuxième vague du Yoga, postérieure à la guerre, celle des asanas, c'est-à-dire des postures. De plus, celles-ci sont mieux adaptées à la société de consommation parce que leur enseignement est plus long et peut demander bien des séances sous la direction d'un professeur. C'est ce qui explique que petit à petit, une déviation se soit faite dans la direction du contorsionnisme.

Ajoutons qu'aux Indes, pendant la mousson, la pluie empêche de sortir ; mais il y fait chaud et humide, ce qui porte peu à une gymnastique dynamique. Si les Hindous sont devenus les spécialistes mondiaux de la gymnastique de postures, il faut y voir là, en grande partie, une influence du climat. Ce qui confirme ce point de vue, c'est que les techniques initiatiques nées dans les régions froides, comme les montagnes du Caucase, sont très dynamiques. On remarquera également que la mode de la gymnastique des postures en Occident s'est développée à peu près parallèlement au chauffage central. Avant la guerre de 1939, on considérait que la température des appartements à ne pas dépasser par mesure d'hygiène était de 18°. Plus tard, il fallut les décrets relatifs aux économies d'énergie pour interdire de chauffer à plus de 21°. Qui, à ces températures, voudra encore faire de la gymnastique “suédoise”, inventée pour se réchauffer en Scandinavie ?

Si nous sommes obligés de nous exprimer longuement pour expliquer ce qu'est en réalité LE SEUL exercice respiratoire constituant le Yoga, c'est-à-dire une porte d'accès sur l'autre monde, c'est parce qu'il est nécessaire de le dégager de tout le fatras qui l'entoure.

Par contre, les bases indispensables pour comprendre cet exercice d'une façon suffisante pour le pratiquer peuvent être expliquées en quelques instants.

Mais, que ce soit d'une façon approfondie ou en résumé, en comprendre le “Pourquoi” est nécessaire pour ne pas dévier vers des rites sans effet.

J'ai commencé mes premières expériences sur la respiration du Yoga vers l'âge de treize ans, et avec assiduité. Je raconterai plus loin certaines observations que j'avais déjà faites à cet âge et dont c'est la première publication. J'ai maintenant plus de soixante-six ans. Depuis ma rencontre avec mon Maître zoroastrien, à 18 ans, Arthème Galip, c'est presque quotidiennement que j'ai pratiqué longtemps des exercices, parmi ceux que je vais exposer.

C'est donc après presque une vie entière d'expériences et de recherches que je me permets de déposer mes conclusions sur ce qui rend la respiration spirituelle, ce qui fait d'elle un mode d'accès facile vers la perception de l'autre monde.

QUATRE CONDITIONS CONTRIBUENT A RENDRE LA RESPIRATION SPIRITUELLE.

LES DEUX PREMIÈRES SONT FAVORISANTES.

LA SIMULTANÉITÉ DES DEUX DERNIÈRES EST ABSOLUMENT NÉCESSAIRE.

SANS L'ASSOCIATION INTIME DES DEUX DERNIÈRES CONDITIONS, IL NE PEUT PAS Y AVOIR DE RESPIRATION SPIRITUELLE.

Nous allons maintenant analyser le pourquoi de ces quatre conditions et les façons les plus commodes de les réaliser.

Chapitre I

CONDITIONS FAVORISANTES DE LA RESPIRATION A BUT SPIRITUEL

PREMIERE CONDITION

RESPIRATION COMPLÈTE

A

LES BASES DE SON UTILITÉ

PROJECTION SUR LE CERVEAU DU RYTHME RESPIRATOIRE

J'avais pressenti, par l'étude des phosphènes, la façon correcte de faire ces exercices respiratoires pour qu'ils portent leurs fruits spirituels, mais je n'osais pas trop l'exposer car elle ne correspondait pas aux idées classiques en la matière à l'époque, lorsqu'un jour vint me trouver une dame, professeur d'allemand au lycée de Quimper, qui me raconta les faits suivants : elle ne connaissait absolument pas mes travaux lorsqu'elle traduisit un ouvrage allemand du 17ème siècle, qui était lui-même la traduction d'un très vieux texte chinois.

Ce texte parlait d'une "respiration circulaire" comme étant la clé de la respiration spirituelle. J'expliquerai par la suite ce qu'elle entendait par cette expression. Or, elle pratiqua quelques temps cette respiration circulaire et ressentit alors en elle de très forts balancements, non pas du corps physique mais d'une sorte d'organisme spirituel. Elle en parla à une personne qui avait lu mon livre "Initiation de Piéto" où sont étudiés les rapports entre ces balancements mentaux et les phénomènes phosphéniques. Cette amie lui conseilla de venir me voir.

Ceci est un exemple, parmi beaucoup d'autres que l'on pourrait citer, des rapports entre ce que j'ai appelé "le système rythmo-phosphénique" et une certaine façon de respirer. Or, lorsque la mise en route de ce système est déclenchée, tous les phénomènes psychiques se manifestent. S'il s'en produit parfois spontanément, c'est que l'on a, sans le savoir, plus ou moins fait quelque chose en rapport avec ce système (voir principalement "Phosphénisme et Origine des religions").

Nous avons vu à propos des balancements (1) que la sinusoïde est la composante fondamentale de l'univers ; tout, dans la création, peut être considéré sous un aspect de phénomène périodique, même la reproduction des êtres vivants, comme son nom l'indique, est périodique. Certaines vibrations ont une allure irrégulière à l'intérieur d'une période, tel l'électrocardiogramme qui débute par deux grandes pointes, une vers le haut, l'autre vers le bas, et se termine par de petites dents de scie (ou presque). Pourtant, le mathématicien Fourier a démontré que si compliquée que soit une vibration, elle peut être décomposée en sinusoïdes (comme, par exemple, la courbe résultant de la superposition de vagues, vaguelettes, marées). Ainsi, la courbe globale de l'électro-encéphalogramme est apparemment très irrégulière. Mais il existe maintenant des calculatrices électroniques qui décomposent cette courbe en sinusoïdes élémentaires et les inscrivent simultanément à la courbe globale (ceci peut aider à préciser quel groupe de cellules cérébrales est

malade). Donc, la sinusoïde qui constitue tout, existait avant tout et persistera après tout, peut être considérée comme un symbole de Dieu dans la science physique.

Nous avons vu également que lorsqu'un pendule muni d'une plume se balance, la courbe inscrite sur un papier qui se déroule perpendiculairement à son mouvement est une sinusoïde. Donc, avoir dans sa conscience un mouvement pendulaire, c'est une forme particulièrement profonde de la présence de Dieu en soi car elle est au-delà de toute religion et de toute ethnie ; pour celui qui passe par cette expérience, toutes les meilleures graines en lui sont comme arrosées et vont croître, tandis que le mal sera atténué.

(1)Voir principalement : « L'activation du cerveau par l'audition alternative », « Derviche Tourneur et Phosphénisme », « Yoga de deux secondes », addenda de « La clé des manifestations surnaturelles ».

Plusieurs expériences viennent confirmer ce point de vue. Tout d'abord, celle-ci : mettons au milieu du front à mi-hauteur, un vibromasseur, un autre sur la bosse occipitale. Donnons par ces deux éléments des signaux brefs séparés par des temps de repos, le total sur un cycle de deux secondes.

Si les temps de repos sont égaux, ce qui crée un rythme régulier comparable à celui d'un balancier (l'aller étant égal au retour), le sujet est porté vers le meilleur de lui-même avec une intensité qu'il n'avait jamais connue jusqu'alors. Ce sont les meilleures recherches qu'il avait eues en tête, par exemple, qui lui reviennent et auxquelles il s'applique, même si les circonstances du moment ne s'y prêtent guère. Par contre, avec alternativement un temps de repos long et un temps court, entre les excitations par vibromasseurs, le sujet est porté vers des pensées de haine et de discussions pires que toutes celles qu'il avait connues jusqu'alors. On voit combien l'injection d'un rythme susceptible de s'encadrer dans la sinusoïde a une action favorable sur le cerveau.

Un dentiste américain avait montré que si l'on fait entendre à un patient une variation de son sinusoïdale, il cesse de sentir le désagrément des soins dentaires. Ce rythme a donc une action analgésique, sans être anesthésique.

Il existe aux Antilles une île où la balançoire est considérée comme un instrument divin et fait partie des objets du culte. On comprend pourquoi ce que l'on y ressent est le rythme fondamental de l'univers.

Il y aurait eu une université américaine où l'on aurait fait des recherches avec une balançoire pouvant combiner des mouvements antéro-postérieurs et latéraux ; et pour une certaine valeur de ces rythmes, les sujets les plus réfractaires présenteraient des sensations d'extériorisation de l'âme et resteraient convaincus pour leur vie de l'existence de phénomènes spirituels (ce fait s'explique par une résonance entre certains rythmes et les mécanismes neurologiques en rapport avec l'organe de l'équilibre de l'oreille interne qui nous donne la notion de variation de position du corps physique et par conséquent, de position du corps astral lorsque le côté spirituel de l'oreille interne s'éveille sous l'effet du rythme correct).

Or, le rythme respiratoire se projette sur le cerveau. Par exemple, si un malade est sur la table d'opération, trépané de la région sous-occipitale mais le thorax recouvert de champs opératoires, on peut quand même savoir s'il est en fin d'inspiration ou en fin d'expiration parce qu'en fin d'inspiration, les sinus veineux de la base du crâne se vident de sang et se remplissent en fin d'expiration (les sinus sont des cavités formées par la dilatation des veines).

Le corollaire de cette influence du rythme respiratoire sur la circulation veineuse est une légère différence entre la tension artérielle en fin d'inspiration et en fin d'expiration, différence qui est d'ailleurs la même aux deux bras, malgré la dissymétrie du système circulatoire.

J'ai vérifié ce fait au laboratoire de l'Institut National des Sports qui était alors à l'emplacement de l'actuelle Faculté de Vincennes, dans le service dirigé par le Dr Jacquet qui a participé aux

expériences. L'appareil utilisé permettait l'inscription simultanée, sur deux bandes qui se déroulaient, de la tension artérielle de chaque bras.

La composition chimique de l'air alvéolaire n'est pas la même en fin d'inspiration et en fin d'expiration, ce qui entraîne une légère différence de composition chimique du sang, au moins pour ce qui est des gaz dissous dans celui-ci.

Enfin, nous verrons plus loin que la charge électrique de la plèvre n'est pas la même aux deux extrémités du cycle respiratoire.

Donc par quatre mécanismes au moins, le cycle respiratoire se projette sur le cerveau.

Si nous modifions ce rythme, celui du cerveau sera autre.

Donnons à la respiration un rythme proche de la sinusoïde, c'est-à-dire tel que si on plaçait un enregistreur de débit de l'air dans les narines, la courbe inscrite sur le tambour tournant serait celle d'une vague. Nous projetons alors la sinusoïde sur le cerveau par l'intermédiaire du rythme respiratoire et de nouveau, comme par les balancements à un rythme correct, nous allons fortifier les meilleures qualités, souvent cachées de la personne, et atténuer ses mauvais côtés.

Or, n'oublions pas que la sinusoïde est une “fonction circulaire”, ce qui se traduit matériellement par le fait que le bouchon qui flotte sur la vague monte et descend mais non pas verticalement : il décrit un cercle, comme chaque molécule d'eau de la houle au large qui en tournant pousse la suivante. C'est pourquoi on dit que la sinusoïde est une propagation de mouvements circulaires.

Dès lors, on comprend que l'expression “Respiration circulaire” du texte chinois serait à traduire, dans le langage actuel, par “Respiration sinusoïdale”.

Ainsi, par la respiration de ce type, on projette sur le cerveau le rythme fondamental du Cosmos qu'on peut appeler divin, ce qui explique que correctement faite, elle conduise aux plus hauts sommets de la vie mystique.

Cette projection de la sinusoïde sur le cerveau par la respiration sinusoïdale n'est d'ailleurs qu'un des aspects du mécanisme de l'action dite “initiatique” ou “ésotérique” des exercices respiratoires, et nous verrons d'autres phénomènes complémentaires qui interviennent pour que cette action se produise. Mais l'analyse que nous venons de faire montre qu'il faut déjà passer par cette condition pour que la respiration puisse porter des fruits aussi spirituels, c'est-à-dire nous permettre de pénétrer dans les mondes invisibles.

B

LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION COMPLÈTE

Si nous voulons projeter le rythme le plus ample sur le cerveau, il va falloir tout d'abord s'exercer à respirer complètement. Ceci n'est pas une nouveauté. C'est maintenant correctement enseigné dans les écoles de Yoga, bien que ce ne fût pas toujours le cas, et encore moins dans les cours de gymnastique scolaire. Il est donc indispensable de le résumer et de faire quelques remarques au sujet de cette respiration.

1° - BONNE RESPIRATION COMPLÈTE :

Inspiration : Il faut, dans cette période respiratoire, soulever les côtes supérieures vers le haut ; les clavicules et les omoplates sont donc élevées passivement mais ne doivent pas s'écarter des côtes plus que dans la position de repos.

Dilater la cage thoracique en soulevant les côtes moyennes et inférieures.

Avancer l'abdomen, ce qui a pour effet de faire abaisser le diaphragme.

Ainsi, de l'air est vraiment entré dans la partie supérieure des poumons, la moyenne et l'inférieure.

Expiration : Dans cette période, il faut abaisser au maximum les côtes supérieures, baisser les côtes moyennes et inférieures, de façon à rétrécir au maximum la cage thoracique, puis creuser l'abdomen. Ainsi, l'air est réellement chassé des poumons.

Nous étudierons plus loin l'ordre du remplissage et de la vidange des poumons qui nous paraît rester encore discutable.

La paroi abdominale est faite de deux groupes de muscles : les grands droits, bandelettes qui font saillie lorsque l'on contracte la paroi abdominale, et les obliques qui s'insèrent par derrière, sur la colonne vertébrale, et se rejoignent par devant, sous les grands droits.

Les grands droits ne peuvent qu'aplatir la paroi abdominale lorsqu'ils se contractent. Donc, pour creuser comme pour bomber l'abdomen, il faut les laisser détendus. Ils ne doivent pratiquement pas travailler pendant la respiration complète.

Pour l'expiration, il faut apprendre à faire travailler isolément les muscles obliques pour creuser l'abdomen. Ceci n'est pas bien difficile. Pensons combien le mécanisme que doit acquérir un violoniste pour chacun des plus petits muscles de ses doigts est infiniment plus compliqué. Mais en sachant que les muscles grands droits doivent être relâchés, on exécutera mieux ce mouvement.

A l'inspiration, pour avancer l'abdomen, les grands droits et les muscles obliques doivent être relâchés, c'est-à-dire toute la paroi abdominale. L'avance est provoquée par la contraction du diaphragme, lorsque les côtes inférieures sont écartées au maximum. Or, le diaphragme est un muscle inconscient. On ne saura que l'on exécute correctement la respiration diaphragmatique que par la sensation que le ventre avance passivement, la cage thoracique étant immobile ou presque.

2° - DANS LA MAUVAISE RESPIRATION :

En fin d'inspiration, on fait comme autrefois les lutteurs de foire qui voulaient montrer leur beau thorax : ils dilataient les côtes au maximum, puis dans cette position creusaient l'abdomen le plus possible. L'air qui est à ce moment chassé du dessus du diaphragme va derrière le sternum. On a fait surtout tourbillonner l'air dans les poumons mais on n'en a pas, ou guère, fait entrer de frais.

En fin d'expiration : on avance l'abdomen ; donc le diaphragme s'abaisse. L'air qui était derrière le sternum va se loger au-dessus du diaphragme. Là encore, on a fait tourbillonner de l'air à l'intérieur du poumon, plus que l'on n'en a fait sortir.

Il ne faut pas prendre cette description pour une vue de l'esprit. En effet, avant les antibiotiques, on soignait souvent les cavernes pulmonaires tuberculeuses sus-diaphragmatiques par une section du nerf phrénique (nerf qui commande le diaphragme) du côté malade, pour mettre cette région du poumon au repos.

DESSIN FIG.2

Les nerfs phréniques droit et gauche sont très accessibles parce qu'ils passent dans les deux petits creux qui apparaissent au-dessus des clavicules, presque à leur extrémité interne (sternale) lorsque l'on contracte les muscles du cou appelés sterno - cléido - occipito - mastoïdiens. Ces creux, de la taille d'une cuillère à café renversée, sont situés entre l'insertion sternale et l'insertion claviculaire de ces muscles. Ne pas confondre avec ce que l'on appelle vulgairement les “salières”, creux derrière les clavicules plus externes (vers l'épaule).

Il est facile de repérer les muscles en question car ils sont de beaucoup les plus apparents lorsque l'on contracte tous les muscles du cou, sans remuer la tête. Les deux branches qui nous intéressent déterminent au-dessus de la clavicule un triangle mince, pointe en haut, dont le creux occupe la surface.

Le nerf phrénique est si accessible dans ce creux qu'il est bien connu que l'on peut chasser le hoquet en appuyant avec un doigt dans chacune de ces dépressions. Il n'y a pas besoin d'appuyer fort (ne pas se tromper, ne pas appuyer au milieu du cou car il y aurait grand risque d'écrasement de la trachée et que la mort s'ensuive par asphyxie). Or, après cette section d'un des nerfs phréniques, survenait parfois la “Respiration paradoxale”, c'est-à-dire que le sujet rejetait de l'air quand le thorax se dilatait et vice-versa. Cela montre bien à quel point, lorsque les mouvements du diaphragme et du thorax ne sont pas correctement coordonnés, on fait tourner l'air à l'intérieur du poumon, plus qu'on ne le fait entrer et sortir.

La façon correcte de respirer est très facile à comprendre, surtout en s'aidant du schéma ci-contre. Mais lorsque l'on passe à l'application, bien souvent, un observateur voit que vous la faites mal. C'est un “coup à attraper”, comme l'on dit vulgairement, un peu comme de parvenir à remuer volontairement les oreilles en se regardant dans un miroir.

Si l'on a de la difficulté à réaliser cette respiration, on peut s'exercer à la respiration diaphragmatique isolée, en expulsant au maximum l'air thoracique. Lorsque son diamètre inférieur est minima, serrer une ceinture autour des côtes inférieures et la boucler ainsi. On pourra alors alternativement avancer puis creuser l'abdomen, et l'on sentira très bien l'air entrer et sortir par les narines, sous le seul jeu du diaphragme.

Autre moyen pour ceux qui ne parviennent pas d'emblée à réaliser la respiration complète et qui s'entêtent (malgré eux) à avancer l'abdomen lorsqu'ils baissent les côtes : qu'ils vident d'abord complètement d'air le thorax, en abaissant les côtes, puis qu'un aide maintienne d'une main les côtes serrées (ou mieux, qu'il serre rapidement la ceinture comme ci-dessus), puis que de l'autre main, cet aide pousse sur l'abdomen, en insistant auprès du sujet pour qu'il garde la paroi abdominale bien relâchée. En effet, en général, l'élève contracte tous les muscles de la paroi abdominale. Quand il sentira, une fois, ce que signifie ce relâchement des grands droits, il saura le faire seul. Et de plus, il aura entendu le bruit particulier que fait l'air dans l'arrière nez lorsque cet air provient d'au-dessus du diaphragme : le sujet renâcle légèrement et sourdement, ce qui d'ailleurs indique à l'observateur si son élève sait vider l'air sus-diaphragmatique.

3° - ORDRE DU REMPLISSAGE ET DE LA VIDANGE DES POUMONS :

La respiration complète étant acquise, reste à étudier l'ordre de succession des trois parties du poumon, lors du remplissage et de la vidange de cet organe.

Ceci prête encore à discussion et deux thèses s'opposent. Le lecteur choisira celle qui lui paraît convenir le mieux.

La première façon d'opérer consiste à inspirer d'abord par le bas du poumon (avancer l'abdomen, puis écarter les côtes moyennes, enfin élever les côtes supérieures et en sens inverse pour vider, donc en commençant par le haut).

Cette façon présente l'avantage d'être la plus facile et la plus logique car tout se passe comme pour le remplissage et la vidange d'un flacon : on vide d'abord le haut et quand on le remplit, c'est d'abord par le bas.

L'autre façon consiste à remplir le poumon d'abord par le haut. Elle a l'avantage de faire travailler plus longtemps le sommet du poumon. Or, l'étude de la respiration par l'alternance des phosphènes doubles montre que seule la respiration par le sommet agit favorablement sur cette alternance, en la régularisant (voir "Respiration rythmique et concentration mentale" et "Exploration du cerveau par l'alternance des phosphènes doubles"). Or, tout ce qui régularise l'alternance des phosphènes doubles favorise le travail cérébral, et inversement. Il semble donc qu'il y ait avantage, pour les buts que nous poursuivons, à insister sur la respiration par le sommet.

Ce mode respiratoire est celui indiqué par le Dr Hanish, zoroastrien et fondateur du mouvement Mazdaznan, dans son livre "L'Art de la respiration".

DEUXIEME CONDITION FAVORISANTE POUR QUE LA RESPIRATION PUISSE DEVENIR SPIRITUELLE

A

CLASSIFICATION DES RYTHMES RESPIRATOIRES

RYTHME RESPIRATOIRE QUI TEND VERS LE CERCLE

Après avoir compris l'importance de l'injection du rythme sinusoïdal dans le cerveau et que celui-ci peut y être projeté par la respiration, il semblerait naturel de faire gagner du temps à l'élève en commençant d'emblée à enseigner la respiration circulaire. Or, l'expérience prouve qu'il n'en est rien car ce rythme est très difficile à réaliser sans entraînements préalables, surtout si l'on cherche à y associer l'exercice mental qu'il est naturel d'y adjoindre.

Il est préférable de considérer une classification des rythmes respiratoires, en fonction de leurs distances au rythme circulaire.

En effet, chaque école orientale de Yoga considère que tel ou tel rythme est le plus important de tous ; mais quand on demande pourquoi, la réponse que l'on obtient d'habitude est "parce que tel Maître l'a dit, et vous savez bien que c'est le plus grand maître de tous" (réponse que j'ai eue d'un chef d'une des plus grandes écoles spiritualistes orientales, à Paris).

Mais les progrès de la pensée humaine font que l'on veut comprendre pour obtenir davantage de résultat.

Ainsi, une classification des rythmes permettra à l'étudiant de choisir au début celui qui lui convient le mieux, qu'il exécute avec le moins de gêne possible, puis après quelques instants de pratique, il s'y adaptera. C'est le "Second souffle du yogi" qui est comme la symétrie du second souffle des coureurs (voir Expériences initiatiques T.II).

Alors, il choisira un autre rythme et SAURA QUE C'EST LE RYTHME VOISIN, EN DIRECTION DU CERCLE DANS LA CLASSIFICATION QUE NOUS DONNONS qui est pour lui le meilleur stade suivant.

Nous étudierons donc les rythmes les plus couramment utilisés dans l'ordre suivant :

- 1° - respiration triangulaire isocèle
- 2° - respiration rectangulaire
- 3° - respiration triangulaire équilatérale
- 4° - respiration carrée
- 5° - respiration circulaire
- 6° - respiration elliptique
- 7° - respiration superficielle

B

ÉTUDE DE CHAQUE RYTHME

1° - RYTHME TRIANGULAIRE ISOCÈLE :

Nous commencerons par le rythme le plus facile à pratiquer : Respiration triangulaire isocèle : inspiration, rétention de durée de moitié de celle-ci, expiration égale à l'inspiration. En général, on peut facilement faire : inspiration en huit secondes, rétention quatre secondes, expiration huit secondes.

Ce rythme contient un axe de symétrie (si on le symbolise par un triangle inscrit dans un cercle).

Quand j'avais une quinzaine d'années, j'ai fait avec ce rythme un certain nombre d'expériences si instructives, qui m'ont ouvert tant de directions de recherches qu'elles méritent d'être rapportées.

J'avais connu ce rythme par un livre que ma mère m'avait donné quand j'avais environ quatorze ans : "La science occulte de la respiration", anonyme, publié par la librairie Richonnier. Plusieurs dizaines d'années après, j'ai su que ce livre était la traduction d'un livre de l'américain Atkinson qui était allé dans le Caucase et à son retour, avait fondé un mouvement spiritualiste d'après les enseignements qu'il avait reçus là-bas. Le titre original était "La science hindoue de la respiration". Remplacer le mot "hindoue" par le mot "occulte" et supprimer le nom d'auteur rendait le livre plus vendable, à cause de l'ambiance de mystère qui ne répondait nullement à l'esprit de l'auteur ; et de plus, cela permettait de ne pas verser à celui-ci les droits d'auteur, à une époque où les contrôles par-delà l'océan étaient plus difficiles que maintenant. Si nous apportons ces précisions, c'est pour qu'une fois de plus, on remarque combien il faut se méfier de tout ce qui a une allure "occulte", "ésotérique". Il y a quelque crapulerie derrière, en général.

Or, à cet âge, j'avais fait un jour une marche de plusieurs heures et j'avais les jambes normalement fatiguées. Mais je savais qu'en principe, une nuit de sommeil était nécessaire pour que cette fatigue

disparaisse. Sans raison précise, peut-être poussé par un instinct, je pratiquais pendant environ vingt minutes ce rythme respiratoire, sur le rythme de seize secondes d'inspiration, huit de rétention, seize d'expiration. J'eus la surprise de constater que la sensation de fatigue musculaire avait complètement disparu après cette séance.

Attendu que la sensation de fatigue musculaire est due à l'accumulation d'acide lactique dans le muscle, cette expérience prouve l'action de cette respiration complète et rythmée sur la circulation capillaire du muscle, au point de le désintoxiquer autant que par une nuit de bon sommeil. Nous avons déjà vu que la respiration influe, d'une façon visible chez un sujet trépané, sur la circulation veineuse du cerveau. Nous avons maintenant une deuxième preuve de la profondeur de cette action circulatoire.

Il semble bien que ce mode de respiration m'ait sauvé la vie, dans des circonstances où il y eut une tragique contre-expérience.

En 1943, revenant du front de Tunisie, j'étais de passage à Alger. J'avais dans cette ville une cousine dont le sommet du thorax était fort étriqué, de telle sorte que je lui disais parfois qu'elle devrait faire des exercices respiratoires ; elle me répondait qu'elle n'avait pas le temps.

Or, nous avions attrapé tous deux l'épidémie de paludisme pernicieux qui sévissait à cette époque.

J'avais fait, à l'hôpital militaire, un accès de fièvre à 42° (l'infirmier ne voulait même pas me dire ma température, de peur de m'impressionner) et l'on avait annoncé ma mort comme pratiquement certaine pour la nuit suivante à des amis. Je ne me rendais pas complètement compte de la gravité de mon état mais je pensais qu'il pourrait peut-être m'arriver de mourir ; je voulais que dans ce cas, ce soit pendant la pratique de mes exercices spirituels, afin de renaître dans de bonnes conditions, d'après la croyance que j'avais à l'époque.

Donc je fis cette respiration, avec l'exercice mental associé. Mais il est bien possible que ce fût l'instinct de conservation qui me poussa, sous le paravent d'un prétexte philosophique, à faire ce qu'il fallait pour m'en sortir, car j'eus un collapsus cardiaque à cette température (c'est-à-dire que le cœur “décrochait”). Les jardins de l'hôpital étant grands, il fallut un certain temps pour que le médecin de garde vînt me faire une piqûre d'huile camphrée qui me donna une impression de résurrection.

Mais attendu ce que nous avons dit de l'effet sur la circulation capillaire des muscles de ce genre de respiration et sur le pompage du sang par le poumon, plus important lorsqu'il se dilate à fond, on peut penser qu'il est probable que cette défaillance du muscle cardiaque se serait transformée en syncope mortelle si ma respiration n'était pas venue au secours de mon cœur, tant pour agir sur l'ensemble de la circulation que pour améliorer la circulation capillaire dans le cœur.

Il est vraisemblable que ma mère m'a sauvé la vie lorsqu'elle m'a donné ce livre d'Atkinson.

Dans la même période, ma cousine s'asphyxait pendant ses crises. On lui donnait des ballons d'oxygène et elle disait “c'est mon sauveur”. Mais elle est quand même morte d'asphyxie au cours d'une crise. Triste contre-expérience.

Il faut aussi que je rapporte d'autres faits antérieurs à ceux-ci, bien que je n'aime pas parler de moi. Mais c'est un devoir lorsque l'expérience peut profiter à d'autres.

Jusqu'à l'âge de douze ans, j'étais un cancre et j'en souffrais beaucoup moralement. C'était à tel point qu'à onze ans, le professeur avait voulu me mettre définitivement à la porte du lycée, et je n'avais dû d'y rester qu'à l'intervention énergique de ma grand-mère. Or, après les vacances de Pâques de ma douzième année, je devins subitement bon élève et d'une façon si surprenante que mes camarades me portèrent en triomphe dans la cour.

Plus tard, je fus toujours parmi les meilleurs en sciences. En latin, je restais nul mais il y avait peut-être là une arrière-pensée politique car je n'avais jamais pu digérer la défaite de Vercingétorix.

Que s'était-il donc passé pendant ces fameuses vacances de Pâques ?

Nous avions déménagé. J'habitais avant dans un appartement où il n'y avait jamais de soleil et de plus, je dormais tous les hivers auprès d'un poêle à charbon, à feu continu, que l'on appelait alors "Salamandre", de telle sorte que je faisais de l'oxycarbonémie chronique ; ce qui me valut de devenir le martyr d'un oto-rhino-laryngologiste qui me coupa, me brûla, me perça tout ce qui était imaginable et me laissa plusieurs infirmités d'origine opératoire, pour se remplir les poches sur le dos de mon père qui adorait les médecins ; alors que, me rendant bien compte que c'était le manque d'air qui m'épuisait, je suppliais que l'on m'ouvre la fenêtre, ce qui aurait suffi pour me guérir ; mais l'on me répondait que j'étais si fragile qu'il ne fallait pas que je risque d'attraper froid !

Mais il n'y eut pas que ce changement qui fut cause de l'amélioration de mon travail. Le fait d'arrêter le poêle à Pâques les autres années ne suffisait pas pour que j'aie une transformation scolaire si spectaculaire pour que les copains me portent en triomphe.

Le nouvel appartement était merveilleusement ensoleillé et je pris l'habitude d'aller assez souvent travailler avec le soleil sur le livre, malgré que certains prétendaient que j'allais me faire mal aux yeux.

Or, il n'en fut rien ; mais bien au contraire, c'est à partir de ce moment que je fus bon élève.

Il y a là, je crois, quelque chose d'avant-coureur de mes recherches sur le Phosphénisme. L'on remarquera que l'on comprend mieux un texte et qu'on le retient mieux s'il est très fortement éclairé. Pourtant, si c'est par une lampe, il faut veiller à ce qu'elle soit dans un abat-jour en métal profond, pour ne pas avoir de rayons directs dans les yeux. Si c'est avec le soleil que l'on éclaire son texte, se tourner de trois-quarts pour que seul le livre soit éclairé. Mais par contre, si la lumière des tubes luminescents est trop pâle, l'on observera que l'on travaille mal avec cet éclairage.

Par la suite, je fus toujours meilleur en sciences et je sortis dans les premiers du P.C.N. (alors année préparatoire à la Médecine), bien que nous étions plus de 400 candidats à cette session et que j'étais parmi les plus jeunes.

Or, il semble qu'il y ait eu plus que cette modification d'éclairage pour provoquer une transformation aussi inattendue de mes possibilités. En effet, on peut penser que l'intoxication chronique à l'oxyde de carbone que j'avais jusqu'à douze ans m'avait provoqué un certain degré d'artériosclérose cérébrale précoce, mais que l'instinct aidant, sous couvert de philosophie, la pratique de ces exercices respiratoires améliorèrent ma circulation cérébrale et furent pour beaucoup dans mon ascension.

Je note également une plus grande initiative pendant ces périodes car je fus l'un des premiers à construire, de mes mains, un appareil de T.S.F. Alors que plus tard, ayant interrompu ces exercices, j'ai manqué étrangement d'initiative et à un point anormal, principalement dans la période où j'ai connu mon premier maître spirituel, Stanislas Stückgold, car si j'avais suivi ses conseils, je serais probablement arrivé exceptionnellement jeune professeur en Sorbonne pour la théorie de la symétrie dont les bases sont exposées dans la première partie de mon livre "Homologies" (Analogies du microcosme et du macrocosme).

Plus tard, j'ai remarqué également une autre coïncidence curieuse.

Avant de commencer ces exercices, je n'avais pas la foi en l'existence du monde spirituel, d'un corps invisible, ni de la réincarnation. Quelques temps après la pratique, pourtant assez irrégulière, de cet exercice, la foi m'est venue ; puis ayant cessé de pratiquer pour une raison dont je reparlerai

plus loin, j'ai de nouveau perdu la foi. Celle-ci m'est revenue définitivement, après l'imposition des mains de mon maître Arthème Galip qui provoqua les expériences que j'ai publiées dans le T. II de "Expériences initiatiques". Elle ne m'a plus jamais quitté mais il faut dire que j'ai toujours continué des exercices respiratoires depuis ma rencontre avec ce maître zoroastrien.

Ainsi, le lien traditionnel entre Esprit et Souffle ne paraît pas une vue théorique. Il semble qu'une certaine façon de respirer induise la foi. De quelle façon exactement ? C'est ce que, après une vie de recherche sur ce sujet, je vais m'efforcer de préciser dans les chapitres suivants.

Il faut signaler que le rythme respiratoire ci-dessus est utilisé par les tibétains pour la marche. On compte alors sur les pas au lieu de compter sur les secondes. Comme avant notre arrivée, ils n'avaient pas encore la roue, il fallait bien qu'ils essayent de compenser par quelques petits trucs physiologiques, mais il ne faut pas en conclure qu'ils avaient une science secrète et mystérieuse que nous ne possédons pas. On trouvait autant chez nous que chez eux des gens doués de facultés supranormales et pour la même raison : l'utilisation non analysée du Mixage Phosphénique. Nous en donnerons des exemples inédits dans la deuxième partie de ce livre.

2° - RESPIRATION RECTANGULAIRE :

Elle est indiquée par le Dr Hanish comme la respiration de base de l'Initiation zoroastrienne qu'il avait reçue. Les rétentions y sont de moitié de durée de celle des temps où l'air circule, par exemple : inspiration en huit secondes, rétention en quatre secondes, expiration en huit, rétention à vide en quatre.

Nous voici déjà en route vers la respiration circulaire puisque la respiration rectangulaire possède deux axes de symétrie au lieu d'un seul, comme la respiration précédente.

Cette respiration présente déjà un intérêt : elle aide tellement la digestion stomacale qu'elle mérite d'être appelée "Respiration du gourmand". En effet, si l'on a la sensation d'avoir l'estomac lourd à la suite d'un fort repas, par la respiration rectangulaire profonde, le diaphragme vient puissamment au secours des muscles stomacaux car il s'abaisse assez pour masser l'estomac.

Nous avons étudié, par ailleurs dans notre thèse de médecine passée à Alger en 1942, divers autres effets physiques, sur le rein et le métabolisme de base, de cette respiration.

Ajoutons à ce qui a été dit alors que la respiration rectangulaire est préventive de la cirrhose du foie et même curative des états pré-cirrhotiques, parce que le foie est un organe très spongieux et qu'il a le temps de se gonfler de sang puis de se vider sous l'effet des lentes variations de pression dues à ce rythme. La cirrhose du foie n'est pas une maladie de la cellule hépatique mais du tissu entre ces cellules qui comprime les vaisseaux les alimentant, soit par excès de graisse, soit par sclérose. Si donc à chaque respiration lente et profonde, on accentue la circulation dans le foie, comme dans une éponge que l'on presserait et relâcherait alternativement dans l'eau, on empêche les capillaires de s'obstruer, c'est-à-dire la cirrhose du foie de s'installer.

Il ne faut pas croire qu'il soit difficile d'observer un temps de rétention à vide. Au contraire, il est plus facile de persévérer sur ce rythme que sur la respiration triangulaire isocèle, parce qu'il est plus proche du rythme circulaire, donc plus proche d'un mouvement sinusoïdal ou pendulaire, qui a tendance à s'entretenir lui-même.

Nous rappelons que le Dr Hanish, fondateur du mouvement Mazdanan, qui était très souffreteux en bas âge, avait été confié à des moines zoroastriens qui avaient promis de le guérir, ce qu'ils réussirent. En témoignage de sa gratitude, il a consacré sa vie à présenter les pratiques du Zoroastrisme sous une forme accessible aux occidentaux. Néanmoins, il lui a échappé que la prière quotidienne avec fixation de la flamme ou du soleil est l'acte le plus important du culte zoroastrien, pour des raisons que nous avons exposées par ailleurs (voir "Phosphénisme et Origine des religions").

Cette respiration rectangulaire est également citée dans le livre de Lancelin “Méthode de dédoublement personnel”.

J'avais trouvé ce mode respiratoire pour la première fois dans le livre “La science occulte de la respiration” cité plus haut, où, comme par le Dr Hanish, il est présenté comme le rythme le plus important. Mais je l'avais rejeté sans l'essayer parce que j'avais l'impression que la rétention à vide allait me provoquer une impression pénible d'étouffement. Or, ce fut une des plus grandes erreurs de ma vie de ne même pas avoir essayé car cette impression est fausse ou tout au plus, un peu vraie les premiers instants de l'entraînement mais on s'adapte très vite. Par contre, comme ce rythme rectangulaire admettant deux axes de symétrie est déjà plus proche du cercle, c'est-à-dire du mouvement pendulaire, que le rythme respiratoire isocèle, il est plus facile d'y persévérer, le mouvement étant plus passif, plus automatique, comme celui d'un balancier de pendule. C'est ce qui explique probablement mon arrêt de la pratique du rythme isocèle lorsque j'étais jeune, le rejet a priori de la respiration rectangulaire ayant arrêté mon évolution dans ce domaine

3° - RYTHME RESPIRATOIRE TRIANGULAIRE ÉQUILATÉRAL :

Par exemple : inspirer en huit secondes, retenir l'air huit secondes, expirer en huit secondes.

Ce rythme est encore plus proche du cercle que le rythme rectangulaire puisqu'il contient trois axes de symétrie au lieu de deux.

Hector Durville, dans son livre “Magnétisme personnel” qui a marqué une époque, donne ce rythme mais sans préciser les raisons pour lesquelles il le considère comme le meilleur.

Rappelons qu'Hector Durville fut à l'origine du mouvement naturiste en France, avec ses fils et petits-fils qui continuèrent son œuvre. L'école naturiste publiait, avant la guerre de 1939-44, le journal “Naturisme” qui enseignait des conseils d'hygiène élémentaire et faisait beaucoup de bien. Aussitôt après la “Libération”, un des premiers gestes du conseil de l'Ordre des médecins fut de faire interdire ce journal.

Les vieux naturistes du camp de Montalivet, par exemple, le plus important des camps de France, se souviennent encore que ce sont les Durville qui ont lancé le naturisme (qui n'est nullement synonyme de nudisme car le naturisme contient en plus une philosophie qui préfigurait les écologistes actuels).

De nombreuses personnes ayant réussi dans l'existence ont témoigné qu'elles le devaient au livre d'Hector Durville qui donnait les meilleurs conseils connus alors pour le développement personnel. Celui-ci a donc joué un rôle considérable dans l'évolution de notre époque, bien que les milieux médicaux officiels, depuis la guerre, se soient toujours efforcés de minimiser cette influence.

Or, Hector Durville était un enfant berger. Il est un exemple de plus que cette profession, portant à jouer avec les phosphènes, favorise l'éveil de qualités intellectuelles et spirituelles et stimule l'esprit d'initiative, comme le prouve l'étude des enfants de Fatima, de Bernadette Soubirous à Lourdes et de bien d'autres (voir “Phosphénisme et Origine des religions”, “Lourdes et le Phosphénisme”, “Derviches Tourneurs et Phosphénisme”).

Une cinquantaine d'années après Hector Durville, François Brousse cite ce rythme triangulaire équilatéral de la respiration comme fondamental, d'après l'enseignement qu'il a reçu de son instructrice, Cazjoran Ali, américaine d'origine asiatique, qu'il appelle “Zorah” dans son livre, non seulement pour les besoins de la poésie mais aussi pour ceux de l’“Esotérisme” (“Isis - Uranie ou l'Initiation majeure”) car il est plus facile d'attirer à soi le grand public en accentuant l'ambiance de mystère autour de ces phénomènes peu connus qu'en cherchant à les aborder par la laborieuse voie de l'approche scientifique.

François Brousse nous dit clairement dans sa préface qu'il a attendu 37 ans pour révéler ce "Secret initiatique".

Saisissons l'occasion pour dire ce que nous pensons de tous les "Secrets initiatiques".

De même que tous les atomes peuvent être décomposés en électrons et protons, de même tous les secrets initiatiques sont composés de deux secrets fondamentaux, mélangés en proportions variables : le secret militaire et le secret de polichinelle.

Secret de polichinelle que tous ces exercices qui ont été publiés mille et mille fois et qu'on ne vous révèle qu'à grand renfort de mystères préliminaires, pour avoir un ascendant sur l'entourage et par l'ambiance de supériorité cachée que l'on laisse négligemment dégager de sa personne, faute d'être capable d'apporter vraiment une nouveauté par une étude objective et aussi scientifique que possible de ces techniques qui remontent à la nuit des temps (Ne citons que pour mémoire toutes les sectes où l'on révèle, contre espèces sonnantes et trébuchantes, ces secrets que quelques recherches dans une bibliothèque un peu importante vous auraient permis de retrouver).

Secret militaire que de dissimuler sous un pseudonyme, sous couvert de poésie, le nom typique d'un pays où, grâce à la civilisation européenne, la population s'est multipliée de façon effarante, de telle sorte qu'elle nous envoie des armées de "gourous" à l'assaut de notre culture.

4° - RESPIRATION CARRÉE :

Dans cette respiration, les quatre temps sont égaux, par exemple de six secondes chacun.

Avec elle, nous nous rapprochons de plus en plus du cercle puisque cette respiration admet quatre axes de symétrie.

Ce rythme est également cité dans Lancelin qui dit l'avoir trouvé dans un opuscule "Traité élémentaire de magie scientifique" par "Alba" Paris S.D. (Méthode de dédoublement personnel - 2ème éd. P. 186).

Ce rythme qui s'encadre mieux dans le cercle que le précédent est celui qui donne la meilleure relaxation et qui agit le plus favorablement sur l'affectivité. C'est pourquoi, c'est celui sur lequel nous conseillons d'insister.

Nous conseillons même de commencer par la respiration carrée, sauf cas particuliers. Au début, on peut être gêné par la rétention relativement longue à vide mais l'organisme s'y adapte vite. Alors, il prend un rythme proche de la sinusoïde et on réalisera plus facilement les deux conditions que nous verrons plus loin, indispensables pour que la respiration puisse devenir spirituelle.

5° - RESPIRATION CIRCULAIRE :

Dans ce type de respiration, au lieu de faire une rétention à plein avec blocage complet du souffle, on continue à inspirer très peu mais de moins en moins, jusqu'à la moitié de la pseudo-rétention ; puis dans l'autre moitié, on expire très lentement, mais progressivement de plus en plus vite.

Inversement, à la rétention à vide.

La difficulté de ce mode de respiration réside dans le fait que la vitesse de l'air dans les narines varie sans interruption, alors que dans tous les autres modes de respiration, dans les temps où l'air circule, la vitesse du courant d'air dans les narines est constante.

On remarquera que les maxima de vitesse du courant d'air dans les narines sont situés au milieu de l'inspiration et au milieu de l'expiration.

L'inscription sur une bande de cette variation de vitesse donnerait une sinusoïde, ou courbe de la vague.

Nous nous souvenons de la parenté de cette courbe avec le mouvement circulaire puisque le bouchon sur la vague monte et descend en décrivant un cercle. Le terme de “Respiration circulaire” est bien apparenté au système rythmo-phosphénique et de ce fait, parfaitement naturel, comme le prouvent des cas de ce genre :

Une jeune fille que nous avons rencontrée au cours d'une tournée de conférences au Québec, avait été élevée sur les bords du St-Laurent, beaucoup livrée à elle-même, seule dans la nature. Nous avons déjà exposé plusieurs cas d'enfants dans des conditions comparables qui les avaient amenés à prendre l'habitude de jouer avec les phosphènes créés par le reflet du soleil sur l'eau (cf. “Phosphénisme et Origine des religions”).

Ils avaient acquis des dons au-dessus de la moyenne. Ainsi en est-il pour la poétesse Minou Drouet, pour le pêcheur de Berck, Pentier, dont l'extraordinaire clairvoyance, le don de lecture de pensée et le don de prophétie ont été constatés, à l'époque, par des centaines de personnes.

Or, cette jeune fille avait pris l'habitude de contempler longuement le reflet du soleil sur l'eau, MAIS ELLE AVAIT SPONTANÉMENT COMBINÉ DE RESPIRER SUR LE RYTHME DES VAGUES QU'ELLE VOYAIT PASSER, SA CAGE THORACIQUE CALQUANT LE MOUVEMENT DE LA MASSE D'EAU, SE MOULANT SUR LUI COMME SI LA VAGUE AVAIT ÉTÉ EN ELLE.

Ainsi d'instinct, elle avait ressenti la variation du courant d'air dans les voies respiratoires qui met les poumons en résonance analogique avec le système rythmo-phosphénique.

6° - RESPIRATION ALTERNÉE (OU ELLIPTIQUE) :

Avec la respiration circulaire, peut être associée la respiration qui s'effectue alternativement par une narine et par l'autre.

Evidemment, il faut établir un cycle, tel que ce ne soit pas toujours par la même narine qu'on inspire et par l'autre qu'on expire car il se produirait un refroidissement d'une seule narine, la congestionnant rapidement.

On peut soit inspirer par une narine, expirer par l'autre, et reprendre son souffle par celle avec laquelle on vient d'inspirer, et ainsi de suite ; soit inspirer par une narine, rejeter par la même, puis passer à la suivante.

L'obturation des ailes du nez se fait par le pouce et l'index.

On dit parfois que cette respiration donne une agréable sensation de rafraîchissement cérébral. Le terme n'est pas tout à fait exact.

Au rythme correct, on ressent une sensation agréable, spécifique des excitations alternativement droites et gauches. Dans cet état, toutes les activités cérébrales se font mieux.

C'est ce qui se produit avec l'éclairage alternatif mais seulement pour le rythme d'alternance de deux secondes par côté, et secondairement pour certains rythmes que le synchroscope a mis en évidence (1).

De même, pour l'audition d'un son alternativement à droite et à gauche, à l'aide de l'appareil nommé “Alternophone” (autrefois “Synchrophone”). Ce dernier appareil agit d'une façon très favorable sur le fonctionnement du cerveau (2).

- (1) Cf : « L'exploration du cerveau par l'alternance des phosphènes doubles ».
- (2) Cf : « L'activation du cerveau par l'audition alternative ».

DESSIN FIG.3

Or, tant par l'audition que par la vue, ce sont les rythmes pour lesquels se produit une sensation particulière, spécifique des excitations alternativement droite et gauche, qui donnent les meilleurs effets sur l'attention, la mémoire, l'intelligence, l'amélioration du caractère.

On conçoit donc qu'il doit en être de même pour la respiration alternativement par l'une et l'autre narine mais à quel rythme ? C'est beaucoup plus difficile à mettre en évidence. C'est dire que ce sera à chacun de tâtonner pour trouver ce rythme.

Il est bien évident que puisque le but est de provoquer une lente alternance de certaines activités cérébrales, en bascule, deux éléments sont à retenir :

1°) Il faut que l'inspiration soit égale à l'expiration. Tous les rythmes que nous avons donnés sont bâtis selon cette règle.

2°) Il faut que les temps de rétention soient aussi minimales que possible.

Mais il est vrai qu'alors, le débit par une narine est insuffisant pour respecter réellement un rythme parfaitement circulaire.

Il serait plus juste de parler d'une respiration "elliptique" qui est à la respiration rectangulaire ce que la respiration circulaire est à la respiration carrée.

Cette respiration elliptique est très douce, très agréable. Elle est certainement très bénéfique.

7° LA RESPIRATION SUPERFICIELLE :

Ce mode respiratoire est évidemment en contradiction avec le principe de la respiration complète.

C'est même l'inverse : il consiste à faire des mouvements du thorax de si faible amplitude qu'un observateur les percevrait à peine.

Ceci impose un rythme assez rapide d'une ou deux secondes au plus, même moins.

Cette respiration superficielle pourra se pratiquer, soit la poitrine étant gonflée d'air, soit les poumons vidés au maximum, soit l'appareil respiratoire à moitié plein d'air, ce qui paraît en général le plus facile.

Si ce mode est contraire au principe de la respiration complète, par contre, il s'associe très bien à celui de la respiration circulaire. La différence avec la précédente, c'est que les cercles sont plus petits. La respiration est alors semblable au passage de vaguelettes, au lieu de vagues.

Ce mode respiratoire termine avantageusement la séance commencée par les exercices précédents. Par exemple, on débute par une respiration rectangulaire ; rapidement, on passe à la respiration carrée sur laquelle on insistera et qui constituera le corps de la séance, puis on arrondira progressivement les angles de celle-ci pour atteindre la respiration circulaire. On diminuera ensuite le rayon du cercle, ce qui nous permet de passer à la respiration superficielle, tout en éliminant les saccades et secousses qui risquent de se produire. En effet, cette respiration superficielle est celle qui permet de réaliser au maximum la première des conditions pour que la respiration puisse devenir spirituelle. Car jusqu'ici, tous les modes respiratoires que nous avons exposés n'ont que des effets physiques. Nous mettons dans cette catégorie les petits effets calmants sur le système nerveux. Maintenant, nous allons aborder les deux conditions indispensables à respecter simultanément pour que la respiration puisse commencer à devenir spirituelle et nous nous rendrons mieux compte du but de la respiration superficielle.

Note : Ce dernier mode respiratoire principalement, ceux cités précédemment également et encore plus ceux que nous allons exposer, sont exactement à l'inverse de la méthode actuellement en vogue, d'origine américaine et qui ne présente aucune racine traditionnelle, dite de Rebirth, laquelle est basée sur l'hyperpnée, c'est-à-dire une respiration très rapide, bouche ouverte, qui ne peut conduire qu'à un abaissement de l'état de conscience et où l'on prend des hallucinations pathologiques pour des phénomènes spirituels.

Mais il y a pourtant un aspect bénéfique dans le Rebirth : il y est recommandé d'insister sur la respiration par le sommet du poumon. Nous avons vu, en effet, que la respiration par le sommet du poumon est la seule qui régularise l'alternance des phosphènes doubles. Or, tout ce qui favorise cette régularité favorise aussi l'activité cérébrale et vice-versa. Il est probable que cet effet est dû à ce que cette respiration agit plus que les autres, de façon à intensifier la circulation cérébrale. Si de rares personnes ont l'impression d'avoir tiré quelques bienfaits du Rebirth, c'est à cause de cette respiration forcée par le sommet du poumon. Il faut donc dissocier ces deux éléments du Rebirth : on peut s'efforcer, durant l'exercice, de ne pratiquer que la respiration par le sommet du poumon mais il ne faut pas le faire à une vitesse qui provoque l'hyper-oxygénation du sang avec baisse du gaz carbonique, d'où alcalose, baisse de calcium sanguin et chez les sujets sensibles, tétanie dont le signe annonciateur est le picotement des doigts.

CHAPITRE II

**CONDITIONS ABSOLUMENT
INDISPENSABLES
POUR QUE LA RESPIRATION
PUISSE DEVENIR SPIRITUELLE**

PREMIÈRE CONDITION

LA RESPIRATION AVEC LÉGÈRE SOIF D'AIR

I

MISE EN PRATIQUE DE LA LÉGÈRE PRIVATION D'AIR

Avoir une respiration aussi proche que possible du rythme circulaire (sinusoïdal) est une condition très utile mais pas encore suffisante pour que la respiration soit spirituelle.

Un élément nécessaire, bien que non plus pas encore suffisant, est que cette respiration soit accompagnée d'un léger manque d'air facilement tolérable, donc pas excessif. Il faut que cette "soif d'air" soit constante pendant les quatre temps respiratoires (ou trois, le cas échéant). C'est-à-dire que même pendant l'inspiration, il faut reprendre suffisamment peu d'air pour avoir sans interruption l'impression d'en manquer. Mais il ne faut pas se priver d'air au point d'en avoir une agitation et même des spasmes qui vous brisent l'état particulier né du léger manque d'air.

Il faut tenir cet état au moins vingt minutes, quel que soit le rythme respiratoire adopté. Avec l'entraînement, on le gardera trois quarts d'heure.

Si vous savez vous tenir juste dans la zone de légère privation d'air mais d'une façon agréable, les muscles vont se détendre au maximum pour consommer moins d'oxygène. Il en résulte une hyper-relaxation.

Mais cela va beaucoup plus loin. C'est une sensation très agréable qui envahit tout le corps, surtout perceptible dans le système musculaire. Cette sensation est spécifique, c'est-à-dire qu'aucune autre méthode ne peut procurer la même impression. On entre dans un certain degré de vie ralentie qui n'est pas une pure vue théorique mais est manifestée par le fait que si par exemple, vous tenez cet état pendant une vingtaine de minutes, ensuite pendant trois quarts d'heure, vous sentirez vos jambes molles, "en coton", quand vous voudrez marcher. Pendant ces vingt minutes d'exercices, il y aura des moments où il sera plus fort que vous de reprendre votre souffle plus pleinement. Il faut laisser faire mais dans une certaine mesure : un peu mais pas trop. Il ne faut pas s'inquiéter du réel ralentissement des activités par cet entraînement car par un phénomène de compensation très banal en biologie, la phase de ralentissement de l'activité physiologique est suivie d'une phase d'intensification. De même, l'organisme puise dans des états d'hibernation, l'élan nécessaire pour réagir ensuite contre certaines maladies.

On remarquera que le passage entre la respiration rythmée à pleins poumons et l'excès de privation d'air qui conduit au spasme brisant la relaxation est très étroit. A cet exercice, comme aux autres exercices rythmo-phosphéniques mais surtout à celui-là, s'applique l'expression évangélique de "Porte étroite". En deçà de cette porte, on n'obtient que des effets physiques mais pas d'effets spirituels ; au-delà, on brise l'effet, voire on se nuit. Mais un passage étroit entre ces deux extrêmes débouche sur une voie d'accès au monde spirituel.

Nous verrons plus loin que c'est par parallélisme avec le "Mixage Phosphénique" que nous avons été amenés à considérer cette légère privation d'air comme un des deux éléments dont la conjonction est indispensable pour que la respiration puisse commencer à devenir spirituelle. De même que dans les exercices de balancement, c'est l'étude du phosphène qui nous montre le seul rythme établissant vraiment le contact avec le monde invisible, parce que c'est le seul qui entraîne le phosphène et que dans les danses de derviches, c'est encore celui-ci qui nous montre la vitesse agissant favorablement sur le phosphène. De même encore ici, ce sera le phosphène qui nous

expliquera pourquoi la légère privation d'air est la “porte étroite” qui permet d'accéder aux mondes spirituels par la respiration. Nous nous sommes donc permis de compléter l'Evangile en ajoutant la lampe au-dessus de la porte étroite, lampe qui permet de ne pas rater le passage et cette lampe est toujours le phosphène.

Schématiquement, ce léger manque d'air peut être réalisé de trois façons différentes : soit par un allongement maximum du rythme respiratoire par rapport à sa capacité pulmonaire, soit par une diminution de l'amplitude des mouvements respiratoires sur n'importe quel rythme donné, soit par une respiration superficielle au maximum.

En pratique, ayant bien saisi le but, on mélangera un peu ces diverses méthodes de réalisation de cette privation d'air, ce mélange se faisant en fonction des besoins et des instants du moment.

On remarquera également que pour réaliser ce léger manque d'air, le plus commode n'est pas toujours de gonfler complètement et vider complètement la poitrine, même très lentement, mais souvent de prendre au départ un rythme moitié de son rythme maximum : si par exemple, on possède une capacité pulmonaire permettant de pratiquer la respiration carrée d'une durée de douze secondes par temps, on prendra la respiration carrée au rythme de six secondes par temps, mais en n'inspirant pas complètement.

Enfin, on peut pousser encore plus loin la respiration avec léger manque d'air, en diminuant de plus en plus l'amplitude des mouvements de la cage thoracique sur le rythme qui conviendra le mieux à chacun. Il y a là une part d'art, pour ainsi dire, ou tout au moins de tâtonnements très personnels pour trouver sans cesse le rythme qui permet de supporter le plus possible la soif d'air, tout en restant dans la zone qui, au lieu de provoquer de l'agitation et des spasmes, vous plonge dans une sorte de volupté physique, mais surtout musculaire, de tout l'organisme.

Ce dernier exercice est la “respiration superficielle des lamas tibétains”, telle que nous la rapporte madame David-Neel, bien que d'une façon très sommaire.

On observera aussi que c'est par la respiration superficielle que l'on réalise le ralentissement de la vie biologique le plus poussé, d'où la nécessité d'être également entraîné à cette pratique.

Une façon commode d'opérer est donc de commencer la séance en obtenant la légère privation d'air par le plus grand allongement possible du rythme respiratoire, en quelque sorte un peu exagéré par rapport à ses possibilités normales. Dans la partie moyenne de la séance, on suivra son intuition en observant attentivement les effets sur le système musculaire, surtout pour obtenir la régulation de la respiration la plus favorable à un établissement rapide de l'état de vie ralentie. En fin de séance, quand l'organisme s'est adapté à cette privation d'air, on terminera par la respiration superficielle qui permet d'aller plus loin dans le léger ralentissement des activités biologiques.

II

PARALLÉLISME ENTRE LA LÉGÈRE PRIVATION D'AIR, LE JEUNE ET LE PHOSPHÉNISME

A

JEUNE ET PRIVATION D'AIR

Comparons la légère privation d'air avec le jeûne :

Beaucoup de personnes qui ont jeûné ont constaté qu'elles rêvent assez fréquemment de nourriture pendant le jeûne (ceci, pourtant, n'est pas général). En tout cas, si l'on veut jeûner dans un but spirituel, il ne faut pas aller dans une maison de cure de jeûne dans un but médical car toutes les personnes que j'ai connues et qui en revenaient étaient d'accord sur ceci : la seule conversation des jeûneurs tournait à peu près exclusivement sur les bons petits plats qu'ils se prépareraient à la fin du jeûne. Donc, le fait de se priver d'aliments porte l'imagination vers la nourriture.

De même, le fait de se priver légèrement d'air facilitera l'imagination de l'air spirituel, ou prâna des hindous.

Encore que ce point-là ne soit que secondaire car voici celui qui est important.

B

LE “PNEUMOPHÈNE”

Un jeûneur végétarien présente, à partir du troisième jour de jeûne, des urines de carnivore, du fait qu'il se dévore lui-même. Il y a donc, au cours du jeûne, un retournement vers l'intérieur, c'est-à-dire vers le sujet lui-même, de l'activité digestive ordinairement dirigée vers ce qui provient du monde extérieur. C'est ce que nous avons appelé dans “Homologie” : la “Rétrophagie”.

Or, observer un phosphène, c'est retourner vers un phénomène d'origine intérieure la part de notre attention qui, d'habitude, est dirigée vers le monde extérieur. En effet, le post-phosphène (consécutif à l'éclairage) a bien pour origine première l'énergie extérieure de la lumière. Mais pendant que se déroule ce post-phosphène, c'est-à-dire pendant trois minutes, les perceptions conscientes proviennent de réactions chimiques qui se passent à l'intérieur du cerveau et non d'une excitation lumineuse extérieure. Dans le cas du co-phosphène, c'est-à-dire de couleurs non physiques accompagnant la fixation d'une lampe pendant trois minutes, là encore la lumière produit des réactions chimiques surnuméraires dans le cerveau qui, en quelque sorte, entourent les réactions strictement indispensables à la perception de la lumière. L'origine du co-phosphène est donc indirectement la lumière ; cette origine est donc interne.

Enfin, il existe une autre catégorie de phosphènes dont l'origine est encore plus franchement interne, c'est le “chaos visuel”, ou “images résiduelles”. Lorsque nous sommes depuis longtemps en obscurité parfaite, donc après extinction de tout phosphène consécutif à une lumière extérieure, il subsiste encore des points brillants qui circulent dans notre champ visuel, ainsi que des taches laiteuses à peine perceptibles. Ici, évidemment, l'origine est exclusivement l'activité moléculaire à l'intérieur du corps, sans participation de la lumière.

Or, le jeûne est également un retournement de l'activité ici digestive vers l'intérieur. Donc :

LE JEUNE EST AU TUBE DIGESTIF CE QUE LE PHOSPHÈNE EST A LA VUE.

Il est bien évident que la légère privation d'air est à la fonction respiratoire ce que le jeûne de durée raisonnable est au tube digestif.

Nous insisterons sur le fait que les mille et une sensations spéciales qui surviennent pendant la respiration avec léger manque d'air, tant sensations thoraciques que ce bien-être musculaire particulier, pourraient être appelées : “phène respiratoire” ou “Pneumophène”, par analogie avec l'acouphène, équivalent auditif du phosphène.

C

LE JEUNE DE DURÉE RAISONNABLE

Par jeûne de durée raisonnable, nous entendons un jeûne de trois à sept jours, douze au maximum pour les obèses. Le jeûne étant une privation totale d'aliments, ne pas confondre avec une monodiète où l'on continue à prendre en petite quantité un certain aliment, du raisin par exemple.

Mais pendant le jeûne, la quantité de boisson doit être importante puisque dans le domaine physique, le but du jeûne est d'éliminer le plus possible de déchets. D'ailleurs, on éprouve en général pendant le jeûne une soif qu'il faut largement satisfaire.

L'élimination principale à viser étant celle des graisses déposées sur la paroi interne des artères, ce n'est pas, à mon avis, rompre le jeûne que de prendre des éléments qui accélèrent le métabolisme : vitamines, sels minéraux, ni de prévenir les conséquences de l'inévitable décalcification, survenant pendant le jeûne, par un peu de phosphate de chaux. Au contraire, c'est accélérer l'action du jeûne. Quant aux dépôts calcaires sur les artères, ils sont de carbonate de chaux et non de phosphate. On hâtera leur dissolution pendant le jeûne, en prenant du silicate de soude qui dissout le carbonate de chaux sans dissoudre le phosphate.

Par contre, c'est rompre le jeûne que de prendre des hydrates de carbone si peu que ce soit, car l'organisme peut s'en accommoder de très peu pour éviter d'attaquer ses réserves de graisses. Donc, absolument pas de tisanes sucrées.

En aucun cas, ne dépasser vingt jours. Au-delà de ce délai, il y a destruction irréversible de certaines cellules cérébrales. Un nombre assez étonnant de personnes, à notre époque, se vantent d'avoir fait un jeûne de trente jours ou même plus. Outre qu'il faudrait vérifier dans quelle mesure, elles ne confondent pas avec une monodiète, on remarquera que tous ces sujets gardent des troubles caractériels importants : ils restent en même temps très suggestibles et très fanatiques... de telle sorte que si on arrive à les retourner de son côté, c'est vraiment le rêve pour fonder une secte. Autre séquelle : parole lente.

Certaines personnes ayant dépassé vingt jours de jeûne ont constaté une diminution définitive de leur mémoire.

On objectera que certains cancers ont guéri par des jeûnes de 30 jours ou plus.

Il existe plusieurs méthodes pour guérir le cancer mais qui reviennent toutes au même : la cellule cancéreuse étant plus fragile que la cellule normale, mettre le sujet en agonie. On a une petite chance que le cancer meurt avant lui... Il n'est pas interdit au cancéreux de tenter sa chance !

Par parallélisme avec le Phosphénisme, nous avons détaillé dans les deux ouvrages cités plus haut que l'expérience montre que l'on n'a pas besoin d'un très fort éclairage pour obtenir un bon phosphène, et surtout pas de le fixer longtemps. En effet, le phosphène obéit à la loi du "Tout ou rien" ; un éclairage moyen que l'on fixe pendant trente secondes minimum, trois minutes au grand maximum, donne le phosphène normal. Avec plus de lumière, le phosphène est moins bon.

De même, on fera de courts jeûnes mais répétés à une fréquence raisonnable, non fatigante. Si l'on a un genre de vie assez régulier pour permettre des espacements de durées égales entre ces jeûnes, on s'apercevra que très vite, l'organisme en prend l'habitude. Dans une période où il ne m'était pas possible de m'isoler lorsque je jeûnais, mais où je faisais des jeûnes de trois jours, tout en continuant à prendre des gardes de nuit, en plus du travail du jour comme médecin de quartier, j'avais observé qu'au début du quatrième jour, avant de reprendre de la nourriture, je me sentais plus en forme qu'avant de commencer le jeûne. Ceci ne s'était pas produit dès les premières fois mais après quelque entraînement. Or, ayant dû rompre la régularité d'un rythme qui était pourtant bien établi, je n'ai plus eu le courage de recommencer.

Les zoroastriens sont modérés et équilibrés en tout, parce que leur pratique fondamentale étant la prière associée à la fixation d'une flamme, ils utilisent le Mixage Phosphénique sans le savoir, ce qui est la racine du développement spirituel et religieux, et ceci se répercute sur le mode de pratique de tous les autres entraînements spirituels. C'est pourquoi ils conseillent les jeûnes, mais d'une durée modérée.

D

LE MIXAGE DANS L'ÉQUIVALENT DIGESTIF DU PHOSPHÈNE

Le lecteur qui connaît le Mixage Phosphénique voit où nous voulons en venir :

Faire un phosphène seul ne développe rien. Si on répète pendant quelques jours des exercices d'observation des phosphènes, ceux-ci sont vite toujours semblables à eux-mêmes.

Il en est de même pour les exercices dits de “Concentration mentale” qu'on appelle “visualisation” sur le plan de la pensée visuelle : très vite, en un petit nombre de semaines au plus, ces images mentales sont toujours semblables à elles-mêmes. Il n'y a pas de progrès et si l'on persévère, cet entraînement devient vite une routine stérile.

MAIS A PARTIR DU MOMENT OU L'ON ASSOCIE LA PENSÉE AU PHOSPHÈNE, ON DÉCLENCHE UN PHÉNOMÈNE QUI SUIT UNE COURBE EXPONENTIELLE, c'est-à-dire qu'aux premiers essais, les résultats ne sont pas perceptibles puis ils deviennent observables, mais légers, ensuite de plus en plus forts et à une vitesse sans cesse croissante, pour déboucher finalement sur un phénomène explosif. Par exemple, l'analyse de ce qui s'est passé lors du prodige solaire de Fatima le prouve bien, mais chacun peut le vérifier sur soi. Nous l'avons développé dans “Le Mixage Phosphénique en Pédagogie” et “Phosphénisme et origine des religions” (développement de la voyance par le Phosphénisme), attention, mémoire, intelligence, esprit d'initiative, intuition s'épanouissent en quelques mois, au-delà de toute espérance. Si l'on étudie la vie des grands hommes, de ceux qui ont été vraiment des créateurs, on s'aperçoit que le plus grand nombre d'entre eux utilisaient le Mixage Phosphénique d'instinct étant enfants. Mais parallèlement, se développent les dons de voyance ; toutes les expériences mystiques, apparemment les plus invraisemblables, peuvent facilement être reproduites par l'usage du Phosphénisme que l'on retrouve, si l'on cherche bien, à la racine de toutes les religions.

D'une façon exactement parallèle, faire un jeûne seul ne développe rien sur le plan spirituel. Par exemple, il y a environ un siècle, il y avait des jeûneurs professionnels qui se montraient dans des foires, enfermés dans des cages de verre qui permettaient de vérifier qu'ils ne prenaient aucune nourriture durant un mois. Or, on n'a jamais remarqué que l'un de ces jeûneurs soit devenu par la suite un génie, ni même ait eu une intelligence plus évoluée, ni même qu'il ait provoqué, durant son jeûne ou après, quelque phénomène psychique curieux.

Par contre, si l'on veut jeûner dans un but spirituel, tout d'abord, on s'isolera pour les raisons exposées au chapitre précédent, voire même on s'isolera un temps double du jeûne car c'est pendant la période de reprise de l'alimentation que surviennent les phénomènes les plus intéressants.

Pendant le jeûne, l'on pratiquera ses exercices avec une assiduité et une application plus grandes que dans la vie courante : que ce soit la prière, les exercices de pensée rythmée visuelle ou auditive (mantra). Grâce à leur association avec le jeûne, ils donneront un coup de fouet à l'évolution spirituelle dont les résultats peuvent être étonnants.

Par exemple, on observera que durant le jeûne, le sommeil est plus léger mais l'état de demi-sommeil plus important. Dans cet état, il vient facilement des visions, des auditions ou des intuitions

qui révèlent des exercices particulièrement bien adaptés à l'expérimentateur, puisqu'ils surgissent de sa nature profonde. Il n'y aura donc pas de peine à y persévérer par la suite. C'est une "auto-initiation" qui le dispensera de donner une partie de son salaire mensuel à des organisations qui lui vendront un mantra prétendument personnel qu'il devra garder secret... parce que le même est donné à des milliers de gens et que ces mantras sont pris dans des travaux sérieux que l'on peut se procurer partout ; ou encore de dépenser une fortune en billet d'avion pour aller se jeter aux pieds d'un gourou exotique... qui aura pris son enseignement dans les livres occidentaux mais préfère laisser croire qu'il daigne révéler un "ésotérisme".

Or, seulement celui qui suit le fil de la révélation personnelle épanouit ce "germe de cristal de neige qui est en lui", c'est-à-dire son originalité propre. Nous rappelons qu'il n'y a pas deux cristaux de neige qui soient semblables, bien que tous les angles soient de soixante degrés. Celui qui suit le fil conducteur de cette révélation deviendra un créateur.

Quels sont les exercices qui s'associent le mieux au jeûne ? Tous les exercices de pensée rythmée, qu'ils soit auditifs (mantras) ou visuels (Koundalini), toute méditation d'une façon générale.

Dans "Koundalini", nous incluons les exercices de pensée rythmée simples, comme se représenter une sphère qui se dilate et se contracte ou l'image mentale d'un objet qui se balance. L'aspect tourbillonnaire du Koundalini décrit en Yoga n'est que la combinaison de trois balancements, comme pour une balle qui serait pendue au bout d'un fil en caoutchouc et que l'on frapperait successivement sur le plan horizontal dans un sens, puis perpendiculairement dans le même plan, et d'un troisième coup vertical.

Par contre, les exercices physiques de balancement de la tête ne peuvent être exécutés qu'avec une faible amplitude, parce que pendant le jeûne, on est plus sensible au vertige. De même, parmi les exercices respiratoires, ne sont aisément praticables que ceux qui diminuent les combustions.

Bien entendu, l'association du Mixage Phosphénique au jeûne reste ce qu'il y a de plus profitable.

Note : Les personnes qui ont de la difficulté à s'adapter à la respiration carrée, au moins au début de la séance, peuvent commencer par une respiration trapézoïdale, dont l'expérience prouve qu'elle est fort commode : rétention d'air, poumons pleins, d'une durée égale à celle de l'inspiration, rétention d'air, poumons à vides d'une durée moitié de celle de la rétention à plein.

DEUXIÈME CONDITION

ABSOLUMENT INDISPENSABLE POUR QUE LA RESPIRATION DEVIENNE SPIRITUELLE

LE MIXAGE DANS LE PNEUMOPHÈNE

PARALLÉLISME ENTRE LA PENSÉE ASSOCIÉE A LA LÉGÈRE PRIVATION D'AIR ET LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE

Le parallélisme que nous avons établi entre le jeûne associé aux exercices mentaux d'une part, le Mixage Phosphénique d'autre part, et celui entre la privation d'air qui est un "jeûne respiratoire" et la privation d'aliment, nous fait comprendre les deux conditions INDISPENSABLES POUR QUE LA RESPIRATION PUISSE MOBILISER UNE FORCE SPIRITUELLE (probablement ce que les hindous ont appelé le prâna) :

IL FAUT ASSOCIER UNE PENSÉE PRÉCISE, CHOISIE AVANT L'EXERCICE, A LA LÉGÈRE PRIVATION D'AIR PROLONGÉE.

En effet, répétons-le parce que c'est la grande clé de tous les phénomènes dits initiatiques, à vrai dire restés mystérieux parce que personne n'avait jamais tiré au clair le mécanisme de leur production :

Faire des phosphènes seuls, même tous les jours pendant très longtemps, ne développe rien. Très rapidement, le phosphène est toujours pareil à lui-même.

Faire de la “Concentration mentale” (pour employer une expression à la mode) seule ne développe rien non plus. Très rapidement, cette concentration est toujours de même intensité.

Tandis qu'à partir du moment où l'on pratique simultanément la concentration mentale et l'observation du phosphène, il se déclenche des réactions qui engendrent des phénomènes suivant une courbe exponentielle. Un courant de transformation ininterrompue et d'importance sans cesse croissante s'amorcera, chacune de ces transformations étant meilleure que la précédente.

Dans la deuxième partie de cet ouvrage, nous exposerons quelques aspects nouveaux de cette perpétuelle métamorphose qui découle de la pratique régulière du Mixage Phosphénique.

Puisque la légère privation d'air prolongée est l'équivalent du phosphène dans le domaine respiratoire, on comprend que si l'on associe une méditation précise à cette légère privation d'air, on fait l'équivalent du Mixage Phosphénique, et comme celui-ci est LA CLÉ DE LA PORTE ÉTROITE QUI CONDUIT DANS L'AUTRE MONDE, NOUS Y ACCÉDERONS AINSI PAR VOIE RESPIRATOIRE.

EXEMPLES DE MIXAGE DANS LE PNEUMOPHÈNE

A

Dans le but d'amélioration des relations sociales

Une expérience simple permet de le vérifier : on choisit une personne avec qui l'on a des relations complexes, bonnes par certains côtés, mauvaises par d'autres (le type de ce genre de relation est avec le chef de service, bonnes puisqu'il nous paye à la fin du mois mais mauvaises parce qu'il est toujours à surveiller si nous travaillons comme il le désire, ce qui est agaçant pour le moins).

Chaque jour, par exemple deux fois pendant un quart d'heure, nous nous imposerons la légère privation d'air et en même temps, nous penserons à ce sujet.

Mais attention : cet exercice n'a rien à voir avec un effort de suggestion mentale sur la personne ou d'autosuggestion. Dans l'exemple précédent, il ne s'agit nullement de lui répéter mentalement “il faut désormais que tu me payes mieux et que tu me fiches la paix” ni de se répéter, pour soi-même, “je veux m'appliquer davantage à mon travail et être plus agréable”. Non, on laisse simplement revenir à soi tous les souvenirs relatifs à cette personne, dans l'ordre où ils jaillissent spontanément, sans effort.

Supposons qu'il s'agisse d'une personne que l'on ne rencontre qu'une fois tous les quinze jours.

Dans l'intervalle entre deux rencontres, vous pratiquerez bi-quotidiennement cet exercice, pendant au moins un quart d'heure à chaque séance, en pensant à cette personne pendant la légère privation d'air.

Lorsque vous la rencontrerez, vous serez tout étonné de ressentir qu'il s'établit comme une RESPIRATION DE L'AME entre cette personne et vous. Vous sentirez le SOUFFLE DE L'ESPRIT circuler entre vous deux. Tout ce qu'il y avait de bien entre vous va se trouver fortifié, et considérablement. Le mauvais va s'affaiblir ; quant aux difficultés entre vous, on n'en parlera plus, elles s'évanouiront d'elles-mêmes.

On remarquera que ce que je décris là, ressemble beaucoup à ce que j'ai cité comme effet du Mixage Phosphénique, si c'est une personne de ses relations que l'on s'imagine dans le phosphène et qu'on lui parle mentalement.

Ce n'est pas étonnant puisque c'est la mise en route d'un mécanisme parallèle à celui du Mixage Phosphénique, mais sur un plan beaucoup plus profond.

En effet, il y a des aveugles de naissance qui vivent pourtant fort vieux, si triste que ce soit de passer une existence entière ainsi. Mais on n'a encore jamais entendu parler de personne qui avait pu vivre bien longtemps sans respirer.

En faisant l'équivalent du Mixage Phosphénique dans la fonction respiratoire, on touche donc une force de même nature mais dans un de ses éléments beaucoup plus en rapport avec les origines de la vie. Ceci explique que les effets soient comparables mais encore plus puissants.

Comme il s'agit du maniement d'une force très subtile, on n'y parviendra correctement que si l'on s'est rendu avant bien maître de la pratique du Mixage Phosphénique.

Parmi les effets, notons que si l'on cesse de mettre une certaine personne dans son esprit pendant la légère privation d'air (Pneumophène) et même si l'on cesse complètement tout exercice de ce genre, la bonne force qui a été lancée continue à évoluer, à croître et à se développer avec le temps.

C'est un peu comme si l'on avait lancé une graine qui germerait lentement.

Il en est d'ailleurs de même des vrais voyants ayant véritablement “L'Oeil de Dieu” ouvert. J'ai eu la chance d'en rencontrer plusieurs dans ma jeunesse, grâce à ma mère.

Or, j'ai observé que sur le moment, on prête peu attention à leurs paroles. Mais plus les années passent, plus on comprend combien était profond ce qu'ils nous avaient dit ; tout en regrettant de n'avoir pas suivi leurs conseils quand ils pouvaient porter des fruits rapides, on constate néanmoins que méditer leurs paroles permet de mieux modeler son âme, réparer ses fautes par le repentir, préparer des vies futures plus heureuses.

Il en est un peu comme d'un homme qui marcherait sur les cailloux de son jardin tous les jours, sans leur prêter attention. Puis un jour, il se penche sur l'un d'eux et s'aperçoit qu'il s'agit d'un météorite, d'une pierre tombée du ciel. De même, la parole d'un vrai voyant n'apparaît qu'avec le temps, comme venant d'un monde différent.

D'une façon comparable, ce qui se passe pendant le “Mixage dans le Pneumophène” peut paraître insignifiant sur le moment, mais prendra sans cesse davantage d'importance avec le temps

B

Utilisation du Pneumophène pour l'interprétation des rêves

Voici un autre exemple de l'utilisation du Pneumophène d'une grande importance pratique.

Il arrive souvent que l'on ait un rêve qui vous frappe beaucoup. Au réveil et les jours suivants, on ne réussit pas en à saisir le sens.

Mais les années passent et l'on est amené à s'apercevoir que ce rêve exprimait une opinion sérieuse et importante sur une chose grave, opinion que l'on avait au fond de soi et qui vous aurait amené à agir d'une façon toute différente si l'on en avait été pleinement conscient, alors qu'on ne l'a fait que sous l'impulsion de mouvements superficiels.

On en vient à se dire que si l'on pouvait connaître le sens de ces rêves au fur et à mesure qu'ils se produisent, on agirait dans la vie d'une façon beaucoup plus conforme à ses intérêts et aux buts réels auxquels on vise.

Mais le rêve est une chose si personnelle, si individuelle que nul ne peut l'interpréter pour vous. Même la chimie biologie de chacun de nous est suffisamment originale pour provoquer le rejet de greffes (sauf précautions adéquates).

A plus forte raison, ces images qui expriment notre vrai jugement sur les situations où nous sommes, avec le minimum de pressions extérieures, sont si intimes qu'il est prétentieux de vouloir interpréter celles des autres ; c'est de plus le meilleur moyen d'achever de fourvoyer autrui.

Alors comment tirer des rêves les avertissements que notre moi profond veut nous donner par eux et que notre moi à l'état de veille refoule à cause d'opinions frivoles ?

Plus un rêve vous aura frappé et plus il vous paraîtra incompréhensible, plus il sera nécessaire d'y repenser pendant le Pneumophène, c'est-à-dire, nous le savons, pendant la respiration avec léger manque d'air.

Il n'y a pas à se creuser la tête péniblement pour lui trouver sa signification mais simplement laisser flotter son souvenir durant l'exercice respiratoire, le ramener au centre de la conscience chaque fois qu'il tend à s'en échapper et repenser à chacun de ses détails.

Alors, il vient un moment où subitement, on sent de nouveau ce souffle spirituel et cette respiration de l'âme, non plus, comme dans l'expérience précédente, entre soi et une autre personne mais entre le soi superficiel et frivole de la vie courante, modelé principalement par les pressions extérieures du moment, et le soi profond, c'est-à-dire constitutionnel, "chromosomique" pourrait-on dire, donc indépendant des circonstances de l'heure.

A ce moment même, le sens du rêve apparaît ÉVIDENT, comme étant l'expression de nos vrais désirs dont nous devons désormais tenir compte. Alors, l'avoir compris pourra nous aider grandement à diriger notre existence dans le meilleur sens pour l'épanouissement de notre vraie nature.

Nous reviendrons longuement, dans la deuxième partie de cet ouvrage, sur ce sentiment d'évidence qui est le fil d'Ariane nous guidant à travers toute véritable initiation.

C

Applications pratiques du mixage dans le pneumophène

Après s'être rendu compte de l'efficacité du mixage dans le Pneumophène par quelques expériences faciles et agréables comme celles que nous venons de décrire, on pourra l'utiliser pour toutes autres applications susceptibles de nous rendre service dans la vie quotidienne.

Tout d'abord, sa valeur mnémotechnique est incontestable ; si l'on repense à un texte que l'on vient d'apprendre ou à des faits récents pendant cette respiration avec léger manque d'air, ils se graveront dans la mémoire d'une façon bien plus nette que sans cet effort associé.

Mais surtout, on remarquera que ce à quoi l'on pense durant la présence du Pneumophène devient dominant dans l'esprit, même en dehors des séances, et de plus en plus.

On peut donc choisir, par exemple dans un film de sciences naturelles, le détail qui vous a le plus surpris et intéressé, y repenser durant le Pneumophène. Alors, il prendra de plus en plus d'importance dans la conscience durant les jours suivants. Ceci provoquera des associations d'idées autour de cette image centrale, associations auxquelles on n'aurait jamais pensé sans ce travail intérieur particulier. Ceci nous conduira à quelque création originale à propos de ce sujet d'étude.

Ainsi, la créativité sera augmentée, une créativité non pas faite d'associations superficielles mais au contraire, on est conduit, par ce que l'on ressent de nouveau comme ce “souffle de l'esprit” entre l'objet ainsi étudié et soi-même, vers une compréhension d'une profondeur qu'aucune autre méthode ne peut donner.

Dans “Respiration rythmique et concentration mentale”, j'ai étudié le monoïdéisme qui, dans sa forme inférieure, est l'obsession mais qui est la condition première de toute création ou découverte importante. Tout le monde sait que lorsqu'on a demandé à Newton comment il avait fait pour découvrir la gravitation, il a répondu : “ C'est en y pensant toujours”.

Il est hors de doute que pour des raisons psycho-physiologiques qui ne sont pas encore très claires, la pratique du Pneumophène développe ce bon aspect du monoïdéisme, avec remplacement de l'idée centrale par une nouvelle, dès que le sujet de notre monoïdéisme s'est traduit par une création.

Dans tous les domaines, à commencer par les sciences, les progrès seront beaucoup plus rapides lorsque les chercheurs utiliseront cette méthode de mixage dans le Pneumophène, qui fait deviner par intuition ce que l'on démontrera plus tard et qui donne la persévérance nécessaire à toute grande réalisation.

Mais on trouve des germes de cette méthode dans le passé : dans “Magie et Chasse au Cameroun”, de Henri Koch (Ed. Berger Levrault 1966), nous relevons p. 234 cette phrase en dialecte local : “bot djeha kpwela pa djio'ra misoh” avec sa traduction littérale : “Hommes parviennent aimer après respiration étouffée”.

Bien que notre interprétation ne se dégage pas du contexte, on peut se demander si cette formule traditionnelle n'est pas une description succincte, mais complète dans l'essentiel, de ce que nous avons nommé : “Le Mixage dans le Pneumophène”.

Nous étudierons plus loin la meilleure de toutes les pensées à associer au Pneumophène mais avant, il nous faut revenir sur quelques aspects psycho-physiologiques de la respiration du yoga.

Chapitre III

BUT DES LONGUES RÉTENTIONS D'AIR DU YOGA

Les Traités de Yoga orientaux nous disent : “Pendant la longue rétention, faites monter Koundalini” ; ils parlent peu de l'effort mental à faire pendant l'inspiration et l'expiration.

Nous avons vu, principalement dans “Derviches Tourneurs et Phosphénisme”, que la véritable traduction de “Koundalini” est : force de la pensée rythmée.

Cet enseignement du Yoga signifie donc : “Vous profitez des avantages de la longue rétention pour faire mieux que jamais vos exercices de pensée rythmée”.

Quels sont les avantages ?

a) L'enfant qui se gratte la tête.

Nous les comprendrons mieux par une comparaison : la radioactivité naturelle est une force très faible sur notre planète. Mais quand on a compris que c'était une force spéciale, on en a tiré la bombe atomique en moins d'une demi-génération.

De même, le système rythmo-phosphénique est une force particulière qui se manifeste parfois spontanément, mêlée aux autres forces biologiques, mais c'est surtout chez l'enfant que ces manifestations sont nettes.

Quand on a compris, devant ces manifestations, qu'il s'agit d'une force particulière qui peut revêtir différents aspects, on en tire vite les exercices initiatiques d'une puissance extraordinaire.

Or, posons à un enfant un calcul mental difficile. Il se penche en avant, il se gratte la tête, il émet un son nasonné "HEUNN" et il retient sa respiration. Tout le Yoga est en germe dans cet ensemble.

En effet, nous savons que la température de l'écorce cérébrale des circonvolutions frontales monte jusqu'à 39° pendant un calcul mental difficile. Donc, l'enfant se penche en avant pour faire affluer le sang dans les régions alors en activité. Nous avons, par ailleurs, étudié ce geste dans le rituel de plusieurs religions, ainsi qu'au cours d'une des Apparitions à Bernadette Soubirous (1).

Chez l'homme, par exemple au niveau thoracique, un métamère est formé d'une vertèbre, des deux côtes attenantes, des artères et nerfs intercostaux et de la tranche de poumons correspondante. C'est la raison pour laquelle autrefois, on mettait des ventouses dans le dos pour soigner les congestions pulmonaires. Ce n'était évidemment pas pour tirer le sang à la peau car il ne pouvait traverser la plèvre ; c'est parce que la vasodilatation cutanée diffusait dans le métamère correspondant et provoquait une vasodilatation dans la zone congestionnée.

Il saute aux yeux que le sacrum est fait de cinq vertèbres soudées. Or, Goethe a été le premier à émettre l'hypothèse que le crâne est fait de plusieurs vertèbres entremêlées. On discute encore sur le nombre de ces vertèbres mais on ne conteste guère plus le principe.

Donc, le cuir chevelu fait partie des mêmes métamères que l'encéphale. C'est pourquoi quand on pose une question difficile à un enfant, on ne le voit pas se gratter la fesse mais le crâne.

b) Tapotements du crâne dans divers yogas.

Or, ce réflexe métamérique entre le cuir chevelu et l'encéphale est utilisé dans le yoga chinois, le do-in, où l'on pratique des tapotements des tempes pour stimuler l'intelligence.

Signalons aussi l'existence de cet exercice : pendant la fixation du soleil, on percute plusieurs fois avec son poing fermé la bosse occipitale, en regard de laquelle se trouve la zone visuelle du cortex. Associer cette manœuvre au Mixage Phosphénique ne peut qu'augmenter le rendement. Néanmoins, ces tapotements de la bosse occipitale ne rendent le phosphène plus brillant que s'ils sont très légers, sinon, au contraire, ils provoquent des éclipses de cette lumière intérieure. Une fois

de plus, le phosphène est l'indicateur de l'intensité de l'exercice, de son rythme et de sa durée favorable au cortex.

(1) « La clé scientifique des manifestations surnaturelles » Ed. Phosphénisme.

On remarquera d'ailleurs que des tapotements très légers et rapides sur la suture occipito-pariétale, à deux ou trois centimètres de la ligne médiane, donnent aux phases finales du phosphène une teinte pourpre très belle, inhabituelle, du moins chez certaines personnes. C'est une vérification de plus que certains “grattages de tête” instinctifs peuvent diffuser à la surface du cortex une vibration susceptible d'éveiller son activité.

c) Du vagissement du nouveau-né aux sons liturgiques.

L'enfant à qui on pose une question difficile fait entendre un “hunnn” prolongé nasonné. Pourquoi ? Pour le savoir, il suffit de poser la main sur la fontanelle antérieure d'un nourrisson en train de vagir. On est effrayé de l'intensité des vibrations que l'on ressent ; on a presque l'impression que la peau va se fendre et le liquide céphalo-rachidien va couler à l'extérieure. Or, lorsque la fontanelle est fermée, l'énergie de la vibration ne peut plus se perdre à l'extérieur ; elle n'en est que plus forte intérieurement.

C'est pourquoi le bourdonnement nasonné, bouche fermée, est très stimulant pour le cerveau. Il est pratiqué systématiquement par certains Zoroastriens, comme ceux du mouvement Mazdaznan.

Les religions ont souvent dogmatisé des principes d'hygiène, comme aux musulmans l'interdiction de manger du porc qui avait pour cause le risque d'attraper le ténia. De même, la prolongation nasale d'interjections comme “Amen”, “Dominus vobiscum”, “Allah” (son dans lequel, en fin de la prière du matin et du soir, le “H” est prononcé comme un “MNN” durant presque une minute) est une stimulation cérébrale instinctive, donc d'hygiène du cerveau.

Il en est de même de la nasalisation des sons “OM” et “A-OU-M” en Yoga.

d) Le blocage de la respiration pendant l'effort mental (apnée poumons pleins).

Enfin, l'enfant retient l'air pendant qu'il cherche à faire son calcul mental.

Peut-être est-ce pour diminuer la distraction provoquée par les mouvements respiratoires ; celle-ci est si faible que c'est peu probable. Mais surtout, c'est pour augmenter le gaz carbonique sanguin, lequel est un stimulant du cerveau. C'est pourquoi, par exemple, on fait respirer aux noyés du “Carbogène”, mélange d'oxygène et de gaz carbonique. On avait essayé de stimuler le cerveau des enfants déficients en leur faisant respirer un mélange enrichi en gaz carbonique.

Quand on a compris que cette augmentation du gaz carbonique sanguin est l'un des buts majeurs des rétentions respiratoires, on saisit pourquoi, au cours des respirations du Yoga, il ne faut pas les exagérer. Plus on retient l'air, bien sûr, plus il se forme de gaz carbonique mais aussi plus l'oxygène diminue. Il y a un juste rapport entre l'oxygène et le gaz carbonique où le rendement du cerveau est maximum. Si on le dépasse, la baisse de l'oxygène ralentit l'idéation, bien que le gaz carbonique augmente. Donc inutile de forcer sur les rétentions. La compréhension du mécanisme des exercices mystiques nous permet de saisir, pour chacun d'eux, la juste mesure.

De tout ceci, il résulte que cette phrase que l'on retrouve souvent dans les traités originels de Yoga : “Pendant la longue rétention, vous faites monter Koundalini”, doit se traduire ainsi : “Vous profitez de la stimulation du cerveau par le gaz carbonique excédentaire pendant une rétention d'air de durée raisonnable, pour faire mieux que jamais vos exercices de pensée rythmée.

Nous allons voir au chapitre suivant quels sont les exercices qui accompagnent au mieux la respiration avec léger manque d'air, mais il nous faut avant dire quelques mots d'une situation exceptionnelle mais dangereuse.

e) Noyade par nage forcée sous l'eau.

Ceci nous amène à faire une parenthèse parce qu'elle peut sauver la vie à bien des jeunes gens.

Il est un âge où l'on veut sans cesse battre son propre record. C'est parfait dans le domaine intellectuel mais sur le plan physique, cela peut être fort dangereux.

C'est ainsi que trop souvent, on trouve en piscine un enfant ou un adolescent noyé, malgré une surveillance permanente et sans défaillance de celle-ci. On ne comprend pas ce qui s'est passé, attendu qu'il s'agissait le plus souvent d'un sujet sachant très bien nager et plonger.

Or, je suis persuadé que très souvent, celui qui s'est noyé savait très bien pourquoi à l'instant ultime, mais il n'est plus là pour raconter ce qu'il ne faut surtout pas faire.

En effet, beaucoup parmi eux ont dû s'entraîner à faire la plus longue nage possible sous l'eau. Mais à la fin, ils se sont trompés sur leur profondeur.

Or, il faut beaucoup plus d'efforts pour remonter verticalement que pour nager horizontalement. Ils n'avaient plus assez d'oxygène pour remonter. On apprend en médecine que jamais personne n'a pu se suicider en retenant son souffle. Il arrive donc un moment où le nageur, si près qu'il soit de la surface, ne pouvant plus retenir un mouvement d'inspiration, remplit ses poumons d'eau, coule et manquant déjà d'oxygène juste avant cette inspiration, meurt presque immédiatement d'asphyxie. Dans ce genre de noyade, les réanimations sont rares.

Comment connaît-on ce processus ? Par des cas limites. Tel professeur d'éducation physique, actuellement d'une quarantaine d'années, à vingt ans, a réussi dans une telle situation à reprendre son souffle hors de l'eau, in extremis. Mais en sortant de l'eau, il avait un bourdonnement d'oreille. Plus de vingt ans après, il l'a encore, suite probable d'une rupture d'une artériole dans l'oreille interne, sous l'effet de la rétention d'air forcée. On a signalé aussi des cas d'épilepsie consécutifs à ce genre d'imprudence.

On sait qu'au moment de la naissance, l'enfant est d'une résistance étonnante à l'asphyxie, ce qui permet bien souvent de le sauver lorsqu'il tarde à prendre son premier souffle.

Mr Jean-Max Rilos a observé que des enfants à qui l'on a appris à nager très jeune prennent plaisir à nager sous l'eau, par exemple vers l'âge de trois ans, et y restent sans difficulté apparente plus longtemps qu'un adulte ne peut le supporter. A cet âge, se forcer pour des raisons d'ordre intellectuel ne joue pas et ils ne semblent pas en pâtir.

Le rapprochement de ces deux observations permet de se demander si la capacité de l'emmagasinement de l'oxygène tissulaire (c'est-à-dire dans le sang, les liquides intercellulaires et les cellules elles-mêmes) ne diminue pas progressivement avec l'âge.

En effet, si ces deux observations sont liées par une cause commune, il ne s'agit pas d'un plus grand rapport de l'air pulmonaire à la masse du corps puisque c'est avant la première respiration que le nouveau-né possède une grande résistance à l'asphyxie, c'est-à-dire alors qu'il vit encore sur l'oxygène de sa mère, accumulé dans ses tissus.

Explication de la guérison d'une sclérose en plaque par la respiration avec longues rétentions d'air :

Dans ma thèse de Médecine, j'ai signalé le cas de Monsieur Ben Amou, atteint d'une sclérose en plaque et qui avait guéri par la pratique de respirations avec longues rétentions d'air, guérison constatée par les spécialistes des hôpitaux qui le suivaient et qui dirent alors n'avoir jamais vu un cas pareil. Le mécanisme de cette guérison apparaissait alors totalement mystérieux.

Or, un élément d'anatomie comparée nous met peut-être sur le chemin de l'explication. En effet, dans "Physiologie des animaux marins" de Paul Portier, professeur à l'Institut Océanographique (Flammarion, 1938, p. 142 et suivantes), une étude approfondie sur la circulation du sang chez les baleines nous apprend que chez elles, le fait de retenir longtemps l'air sous pression, en plongée, a eu pour résultat que le sang qui chez tous les autres mammifères passe le long du thorax par les veines azygos, à l'extérieur de la colonne vertébrale, parallèlement à elle, est refoulé vers le dedans et passe par l'intérieur de la colonne vertébrale.

On peut se demander si chez l'homme, les longues rétentions d'air, glotte fermée surtout, et quand on en arrive au manque d'air qui produit des spasmes des muscles respiratoires, augmentant la pression dans le thorax, n'ont pas pour résultat d'augmenter également la circulation à l'intérieur de la colonne vertébrale par rapport à la circulation latéro-vertébrale extérieure ; ce qui expliquerait qu'une moelle épinière mieux alimentée et oxygénée pourrait guérir.

Il y a, dans la guérison de Mr Ben Amou et dans les données d'anatomie comparée, exposées par le professeur Porche, un rapprochement qui ouvre peut-être la voie à une thérapeutique de la sclérose en plaque et d'autres maladies médullaires, d'autant plus que certains auteurs attribuent cette maladie à une insuffisance des veines de la moelle épinière.

Chapitre IV

LA MEILLEURE PENSÉE A UTILISER DURANT LE MIXAGE DANS LE PNEUMOPHÈNE

LA RESPIRATION CYCLOGÈNE

A

THÉORIE DE LA RESPIRATION CYCLOGÈNE

1° - BRISURE DU RYTHME DE LA PENSÉE PAR L'EXERCICE MENTAL OCCIDENTAL ACCOMPAGNANT LA RESPIRATION RYTHMÉE.

Nous avons dit, au début de cet ouvrage, que l'échec des exercices respiratoires du Yoga en Occident a été dû principalement à des analogies hâtives établies par les vulgarisateurs, entre les descriptions données par les textes orientaux toujours imprécis et des connaissances occidentales.

C'est surtout au sujet des exercices mentaux accompagnant les exercices respiratoires physiques que ces erreurs d'interprétation ont été les plus graves.

En effet, dans la plupart des livres occidentaux, on vous enseigne de faire entrer le prâna, ou air spirituel, dans la poitrine, pendant l'inspiration, le "concentrer sur un chakra" (organe du corps invisible décrit par les hindous) durant la rétention et le rejeter pendant l'expiration. Rien ne paraît plus naturel car ce mouvement calque celui de l'air physique.

Or, une telle façon de comprendre l'exercice mental accompagnant l'exercice respiratoire va contre tous les principes du développement spirituel, tel que nous l'exposons dans nos travaux.

En effet, le but même est la création de rythmes intérieurs, c'est-à-dire que la pensée soit rythmée d'un mouvement aussi proche que possible du rythme sinusoïdal, fondement de la nature.

Or, si nous nous représentons cet air spirituel, par exemple sous forme de nuages blancs, que nous fassions entrer ces nuages dans notre poitrine, les y bloquions pendant la rétention, les rejetions pendant l'expiration, nous cassons le mouvement de balançoire caractéristique du mouvement sinusoïdal. Au fur et à mesure que nous faisons un effort mental, nous utilisons notre énergie pour briser le fruit de cet effort.

2° - SENS CONTINU DU COURANT ÉLECTRIQUE PULMONAIRE.

Nous retrouverons par contre la façon indiquée sommairement dans les livres orientaux selon lesquels la respiration doit être accompagnée d'un certain exercice mental, plus particulièrement si nous considérons l'électricité pulmonaire.

Un professeur russe, Tchijevsky, qui a été un des premiers, si ce n'est le premier, à étudier le rôle du magnétisme en biologie et l'influence des taches solaires sur les récoltes, avait aussi montré qu'en fin d'inspiration, la plèvre est chargée d'électricité négative (1).

Il attribuait cela au frottement de la vapeur d'eau véhiculée par l'air de ventilation pulmonaire passant dans les bronchioles et tourbillonnant dans les alvéoles.

(1) « La fonction électrostatique de l'appareil respiratoire par le Professeur Docteur A.L. Tchijevsky, directeur du Laboratoire central d'ionisation à Moscou- article paru dans « Le progrès médical » n°19 (11 mai 1935-Paris)

On admet maintenant que la surface du poumon, déployé alvéole par alvéole, représenterait environ 150 m². Imaginons 150 m² d'ébonite frottée avec des peaux de chats reliées entre elles. On en tirerait évidemment des étincelles énormes.

Or, au début de l'électricité, un professeur et industriel, Armstrong, avait construit une machine électrique basée sur le principe suivant : plusieurs tubes métalliques parallèles étaient reliés à un ampèremètre.

Une plaque métallique faisait face à la sortie des tubes (lesquels par conséquent étaient perpendiculaires à la plaque) et était reliée à l'autre borne de l'ampèremètre.

Une bouilloire envoyait de la vapeur d'eau dans les tubes qui se condensait sur les plaques.

Le frottement de la vapeur d'eau contre les tubes chargeait ceux-ci d'électricité négative et les plaques d'électricité positive. Un courant se produisait et l'aiguille de l'ampèremètre déviait (1).

Mais on se souvient que lorsque nous étions à l'école et que pour nous distraire, nous frottions le bouchon de stylo contre notre lainage, pour attirer des bouts de papier par l'électricité statique ainsi engendrée, il n'y avait pas besoin de frotter toujours dans le même sens. Nous faisons faire au bouchon des allées et venues sur notre manche.

Donc, le fait qu'un objet se charge d'électricité positive, l'autre négative, ne dépend pas du sens du frottement mais seulement de la nature des deux matières en friction : c'est la plus conductrice, c'est-à-dire celle dans laquelle les électrons se déplacent le plus facilement, qui se charge d'électricité négative.

C'est pourquoi si dans la machine d'Armstrong, nous plaçons une deuxième plaque devant l'autre sortie des tubes et que nous la relions à la borne de l'ampèremètre où la première plaque est déjà rattachée et si alors, NOUS CHANGEONS LE SENS DE LA VAPEUR DANS LES TUBES, LE SENS DU COURANT ÉLECTRIQUE NE VARIERA PAS.

(1) D'après « Electrostatistische Hochspannungs-Generatoren » von Dr. Nöl J. Felici-Professor an der universität Grenoble-1957-Verlag G. Braun-Karlsruhe-p.2 : Dampf- Elctrisiermaschine.

En effet, les tubes resteront toujours négatifs et les plaques positives. Le sens de la vapeur d'eau change mais le sens de déviation de l'aiguille de l'ampèremètre ne change pas. Il en sera évidemment de même pour les poumons : l'air change de sens entre l'inspiration et l'expiration. Par contre, le courant électrique engendré par le frottement de l'air et de la vapeur d'eau sur les voies respiratoires ne changera pas de sens.

3° - RÉSONANCE ANALOGIQUE ENTRE LA PENSÉE ET LE COURANT ÉLECTRIQUE PULMONAIRE.

On doit maintenant se poser la question suivante : faut-il que la pensée soit en résonance analogique avec le courant d'air pulmonaire qui, lui, change de sens entre l'inspiration et l'expiration, ou avec le courant électrique accompagnant la respiration qui, lui évidemment, ne changera pas de sens entre l'inspiration et l'expiration, comme celui de la machine d'Armstrong ? Pour résoudre ce problème, il y a trois points à considérer d'importance croissante :

1) Rapport de taille des molécules :

On remarquera la différence de taille entre l'électron et la molécule d'oxygène. Bien qu'il soit impossible de donner un rapport exact, car il n'est pas certain que l'électron ait des limites précises, elles semblent plutôt floues, comme celles d'un tourbillon si l'on représente l'électron par un pépin d'orange, la molécule d'oxygène qui est composée de deux atomes serait grande environ comme la ville de Paris. Il est donc normal que l'esprit soit en résonance analogique avec l'élément le plus subtil, et de beaucoup.

2) Action chimique du phosphène :

Ensuite, nous rappelons que toutes nos recherches sur les phosphènes montrent le parallélisme parfait entre les lois de la pensée, lorsqu'elle n'est pas soumise à des sollicitations extérieures, et les lois des phosphènes.

Or, nous rappelons aussi que le phosphène est photographiable. Nous avons eu une centaine de photographies de phosphènes obtenues par M. Cuttica, photographe à Wazier (Nord). Ces expériences ont été rapportées en détail dans "Initiation de Piétro" et résumées dans "Phosphénisme et Origine des religions". Or, qui dit "photographie" dit "réaction chimique sur la plaque" et par conséquent, déplacement d'électrons en périphérie des atomes.

Attendu que le phosphène apparaît comme l'étage inférieur de la pensée et que toutes les expériences nouvelles à son sujet que nous avons faites montrent que le phosphène peut agir sur l'électron puisqu'il est photographiable. Cela augmente la probabilité d'un rapport intime entre la pensée et l'électron. Il est donc normal que la pensée soit en résonance analogique avec le courant électrique pulmonaire et non avec le courant d'air trachéal, c'est-à-dire que le courant de pensée imaginé ne devra pas changer de sens entre l'inspiration et l'expiration, comme on l'indique dans les écoles de Yoga occidentales, ce qui ne signifie pas qu'il n'aura jamais à changer de sens, mais selon des inspirations propres au cerveau et non synchronisées par le rythme respiratoire.

3) Action directe de l'esprit sur l'électron.

Voici le troisième point, plus précis, dont l'exposé va nous amener à faire quelques parenthèses qui nous paraissent d'un grand intérêt.

Tout d'abord, peut-on admettre que par essence, l'esprit soit indépendant du corps ?

Je crois qu'à notre époque, on peut considérer ce fait comme une hypothèse scientifique très valable, en se basant sur les récits de personnes qui ont été en état de mort apparente et sont revenues à elles dans des circonstances où autrefois, on n'aurait pu les réanimer. Or, si l'on admet cette hypothèse, il en découle nécessairement que l'esprit peut agir sur l'électron.

Bergson avait déjà fortement insisté sur le fait que lorsqu'un muscle strié accomplit un mouvement, il se produit comme une explosion chimique à l'intérieur de ce muscle, explosion qui libère brusquement une énergie chimique potentielle. A nouveau, puisqu'il y a eu réaction chimique, nous constatons que des déplacements d'électrons se sont produits.

Or, cette explosion a été amorcée par l'influx nerveux qui est une onde électrochimique complexe, donc à nouveau un déplacement d'électrons, bien que ce déplacement soit de nature fort différente de celui qui se produit dans un fil électrique où passe un courant.

Or, pour que le premier électron du nerf bouge, il a fallu qu'il soit mis en mouvement dans le cerveau et que l'esprit, considéré comme indépendant du corps, ait pu agir sur cet électron.

Comment se fait-il que l'esprit puisse agir sur certains électrons cérébraux alors qu'il ne peut pas mobiliser directement les électrons d'un fil électrique ?

Cela tient à la différence entre la matière organique et la matière minérale.

Cette différence entre ces deux aspects de la création, c'est que dans la matière minérale, les corps ont relativement une forte polarité électrique dès qu'ils sont en solution. Ils sont alors soit acides, c'est-à-dire de polarité électrique positive, soit basiques, c'est-à-dire de polarité électrique négative. La plupart des sels ne sont pas saturés, donc gardent une forte polarité. L'instabilité des sels neutres montre combien ils sont encore réactifs à la présence d'électrons, capables d'agir sur les molécules voisines par leur propre polarité par conséquent. Seuls des atomes incapables de réagir chimiquement, comme celui de l'hélium, sont pleinement neutres électriquement, mais ils sont relativement de très petites tailles.

Les corps simples, et parmi eux surtout les métalloïdes, ont leurs électrons soumis au très puissant champ de force du noyau de l'atome ; ces électrons sont donc très peu mobilisables. Il ne faut pas moins d'un champ électromagnétique très intense pour les arracher à leurs orbites.

S'il existe une possibilité d'une action directe de l'esprit sur l'électron, cette action ne peut être que très faible sinon, par un simple effort de volonté, nous pourrions allumer notre lampe à distance, pourvu qu'elle soit branchée sur un circuit fermé mais sans qu'il y ait besoin d'une source de courant pour l'alimenter. Notre volonté remplacerait la dynamo ou l'alternateur pour mobiliser les électrons relativement facilement libérables, par rapport à ceux des métalloïdes, du fil métallique conducteur.

Imaginons maintenant un électron libre ayant un fort élan et circulant à travers la matière. Son trajet sera dévié par les polarités électriques qu'il rencontrera, et très fortement. Il prendra un angle sur sa course première, l'écartant des polarités négatives, le rapprochant ensuite des polarités positives. Sa course en zigzag ne sera influencée que d'une façon négligeable par la si faible action éventuelle de l'esprit. Il passera trop peu de temps devant les petites molécules vraiment neutres, comme celles de l'hélium, pour que l'action de l'esprit ait le loisir de lui imprimer une modification durable de sa course.

Par contre, l'élément de base, caractéristique de la matière vivante, est ce que l'on appelle "l'acide aminé" mais que l'on devrait plutôt appeler "acide-base".

En effet, c'est une molécule complexe, assez longue, dont une extrémité est basique, l'autre acide, donc la première étant de charge électrique négative, la deuxième positive lorsque ces corps sont en solution dans les humeurs de l'organisme. Ceci permet à ces éléments de se disposer en une longue chaîne, un pôle acide de l'un s'accolant au pôle basique de l'autre, chaîne qui peut être constituée de centaines d'éléments. Ce sont les protéines. Ces chaînes sont donc neutres sauf aux extrémités dont l'une est légèrement basique, l'autre légèrement acide.

Supposons un électron en suspens le long de cette chaîne. Il ne sera pas influencé, tirillé à droite et à gauche par des polarités franches. Il sera pratiquement en zone neutre.

En conséquence, si l'esprit peut agir très faiblement sur lui, ce mouvement sera appréciable et pourra ensuite déclencher des mouvements en bras de leviers articulés à travers ces longues molécules et ceci, jusqu'à la mise en marche de l'influx nerveux.

Or, justement dans la matière organique, ce genre d'électrons existe. Il s'y trouve, en effet, des électrons périphériques autour des grosses molécules qui tournent autour de plusieurs noyaux d'atomes, un peu comme le font probablement les planètes des systèmes stellaires doubles, triples ou quadruples. On peut aussi imaginer une comète qui tournerait en même temps autour de notre soleil et d'une autre étoile. Près du soleil, la vitesse est très grande mais même pour une comète, comme celles que nous connaissons, la vitesse à l'autre extrémité de sa course est très faible, quelques mètres à la seconde ; dans ces régions, sa course est donc modifiable par une force infime par rapport à celle nécessaire lorsqu'elle est à grande vitesse. Il en est ainsi un peu de même des électrons formant un nuage périphérique autour des noyaux des grosses molécules organiques.

On comprend que si l'action de l'esprit est très faible, elle puisse quand même se faire sentir sur ces électrons périphériques communs à plusieurs noyaux d'atomes. Il est bien probable que c'est par ce mécanisme que l'esprit, indépendant par nature du corps, commande à l'organisme.

4) Ames au travail dans le ciel et trous noirs.

Faisons une parenthèse qui ne manque pas d'intérêt. Il existe un autre aspect de la création où l'électron n'est soumis qu'à des champs de forces électrostatiques et magnétiques infimes : c'est dans les espaces interplanétaires, plus faibles dans les espaces intersidéraux et plus encore dans les espaces intergalactiques. De plus, les électrons y circulent durant des milliers ou des millions d'années avant d'être captés par un corps de quelque importance. Si donc l'esprit, considéré comme indépendant du corps, peut agir sur l'électron mais très faiblement dans le cerveau, par ce qu'il s'y tient dans des zones de neutralité électrique, le corollaire c'est que les âmes des décédés pourront agir sur les électrons des espaces relativement vides, avec d'autant plus d'effets que les distances qu'ils ont à parcourir sont immenses et que si un esprit modifie d'un angle infime la marche d'un électron, un million d'années après, son point d'impact sera tout différent de ce qu'il aurait été sans cela.

Ainsi, nous rejoignons certaines doctrines spiritualistes selon lesquelles, quand un nouveau corps céleste se forme, c'est parce que des foules innombrables d'esprits ont travaillé à sa construction.

De nouveau, la logique nous conduit jusqu'au point où l'on s'aperçoit que même l'astronomie ne pourra plus se passer d'une spiritualité scientifique.

Prenons, par exemple, le problème des trous noirs. La matière, s'il est exact qu'elle y est détruite par écrasement, ne peut alors qu'être transformée en un élément plus subtil. Or, puisque le phosphène est une substance, comme le prouve le fait qu'il est photographiable, que sa troisième phase permet de voir les objets physiques en pleine obscurité, qu'il est très transmissible par télépathie et qu'il est de plus, une substance intermédiaire entre la pensée et la matière, comme le

prouvent toutes nos expériences, c'est en substance phosphénique que la matière physique doit être métamorphosée dans les trous noirs.

B

PRATIQUE DE LA RESPIRATION CYCLOGÈNE

Il résulte de ces trois éléments, et surtout du dernier, qu'il est logique que la pensée soit en résonance analogique avec le courant électrique pulmonaire et non avec le courant d'air trachéal. Comme ce courant électrique pulmonaire est de sens constant, à l'inverse du courant d'air pulmonaire, le mouvement imaginé de la pensée, (que les hindous appellent le “prâna”) devra être de sens continu et non pas entrer et sortir avec l'inspiration et l'expiration, comme il est dit dans la plupart des ouvrages occidentaux.

De plus, lorsque la respiration est aussi proche que possible de la respiration circulaire, et par conséquent, lors de la respiration à peu près carrée, le rythme du courant électrique pulmonaire sera à peu près sinusoïdal. Or, le bouchon monte et descend sur la vague en décrivant un cercle. Donc, la représentation mentale à avoir principalement, et de préférence à toute autre pendant les exercices respiratoires, sera celle d'un mouvement circulaire.

1°

PREMIER EXERCICE DE RESPIRATION CYCLOGÈNE

Etant en respiration carrée, si possible un peu arrondie aux angles, imaginer un mouvement circulaire dont le centre serait au milieu du thorax.

Ce pourra être la représentation mentale d'un petit nuage blanc qui parcourra la périphérie d'un cercle ainsi centré ou celle d'une roue, ou bien d'un tourbillon dans l'eau, peu importe. Nous rappelons encore le principe des cristaux de neige : il n'y a pas deux cristaux de neige semblables, bien que tous les angles soient de soixante degrés. De même, dans notre cas, chacun peut prendre l'image qui lui paraît la plus facile à former, pourvu qu'elle comporte un mouvement de rotation.

CE MOUVEMENT DE ROTATION DEVRA ÊTRE DE MÊME SENS PENDANT LES QUATRE TEMPS RESPIRATOIRES et il devra garder ce sens constant pendant un nombre élevé de respirations.

Nous avons vu que c'est pendant la longue rétention, mais non exagérée, que le cerveau est le plus apte à fournir un effort. Donc, c'est pendant ce temps respiratoire que l'on donnera sa vitesse maxima au mouvement de rotation mentale.

On remarquera que pendant quelques respirations, la netteté, l'intensité et la vitesse du mouvement de rotation imaginé augmentent. Puis elles s'atténuent lentement. Alors, on arrêtera le mouvement physique de la respiration ; on continuera à observer presque passivement l'image mentale en rotation. On remarquera que pendant quelques instants, un effort infime de la volonté suffit à lui rendre un important mouvement. Il y a une véritable inertie de l'image visuelle.

Autrement dit, d'accord pour accumuler la force sur un chakra, ou centre psychique, mais à condition que l'on comprenne cette accumulation d'énergie comme elle était réalisée dans des tramways suisses, à Neufchâtel, les “gyrobus”. Ils n'avaient pas de moteurs mais seulement un très lourd volant.

Aux terminus, celui-ci était lancé à grande vitesse puis l'énergie nécessaire pour l'avance du tramway était prise sur l'énergie cinétique du volant. De même, l'énergie accumulée sur le chakra l'est sous forme de mouvement de rotation de la pensée.

2°

COMBINAISON DU PNEUMOPHÈNE CYCLOGÈNE A UNE AUTRE ACTIVITÉ INTELLECTUELLE

Après très peu d'entraînement à l'exercice ci-dessus, on s'apercevra qu'il est très facile d'y ajouter une autre activité intellectuelle ; cela va de soi, c'est naturel. Il peut s'agir de matière d'examens à repasser, d'un problème de la vie courante à résoudre, d'une question philosophique. Ces idées évoquent toujours des images visuelles qui viendront se placer d'elles-mêmes en face du centre du tourbillon. Les souvenirs reviendront plus facilement, soit pendant l'exercice, soit après, sous l'effet du regain d'activité organique consécutif au léger manque d'air.

Il en est de même pour les associations d'idées qui seront plus nombreuses et plus adéquates.

C'est donc la créativité qui se trouvera augmentée, comme nous l'avons décrit en détail pour le Mixage Phosphénique, et ce n'est donc pas la peine d'y revenir, sauf pour rappeler que ce sera d'une façon plus profonde et subtile, du fait que la respiration est une fonction plus en rapport que la vue avec l'origine de la vie.

Etre attentif, ce n'est pas “Ne penser qu'à une seule chose, ne penser qu'à ce que l'on fait”, comme on le dit d'habitude. Tout est en mouvement dans le cerveau : le sang, les échanges chimiques, les activités électriques. Alors pourquoi voudrait-on que la pensée soit “fixe” ? C'est une mauvaise façon de comprendre la “concentration mentale”.

Quelqu'un qui a le cerveau organisé est une personne chez qui se succèdent un grand nombre d'associations d'idées mais qui tourbillonnent toutes autour du même centre d'intérêt.

L'exercice qui consiste à visualiser un tourbillon autour d'un point central, en même temps que la respiration avec léger manque d'air, ne vient donc qu'accentuer le processus normal d'une intelligence bien portante.

3°

DÉVELOPPEMENT DE LA VOYANCE PAR LA RESPIRATION CYCLOGÈNE

On remarque également que lorsque ce tourbillon imaginé est animé d'un puissant mouvement de rotation, on ressent comme un vide au centre. Devant ce vide, dans le cône du tourbillon, des images mentales apparaissent mais qui sont au début un peu plus denses que normalement, puis cette densification de la pensée s'accentue. Quelques jours ou semaines après, on s'aperçoit que les images, ainsi formées dans le tourbillon, étaient prémonitoires ou provenaient de la lecture de pensée chez une personne proche, ou encore une excellente intuition pour réaliser un projet. Bref, on est passé progressivement de la respiration avec méditation à la voyance.

Par ce processus, s'éclairent les textes orientaux qui ne sont “ésotériques” que par manque de précision dans les explications : ce tourbillon mental imaginé est ce que le Yoga appelle Koundalini. Les Théosophes, les Anthroposophes admettent que lorsque la perception des mondes, habituellement invisibles, apparaît, les centres psychiques se mettent à tourbillonner. D'accord, mais il ne faut pas attendre que ce mouvement se produise par une sorte de réaction involontaire et inexpliquée à des exercices souvent baroques et sans rapport. Il faut commencer à s'imaginer ce mouvement de rotation et alors, il continue de lui-même par une sorte d'inertie.

On peut considérer qu'il s'agit là d'un effet comparable à ce que l'on appelle, dans le sens vulgaire du mot, "La magie du geste". Par exemple, certains chefs politiques font lever le poing pour exciter l'agressivité de leurs troupes. A l'inverse, des philosophes spiritualistes, comme Rudolf Steiner ou Peter Deunov, font exécuter des gestes des bras qui expriment, par exemple, la générosité, pour induire cette qualité dans le gymnaste. Ce principe est à la base de leurs méthodes Eurythmie et Paneurythmie. Cette dernière n'est qu'une danse folklorique bulgare, la marche en cercle avec un rituel gestuel au soleil levant étant très répandue dans ce pays.

J'ai fait une fois une expérience dont je n'ai saisi l'importance que bien plus tard. Étant hospitalisé à la suite d'un accident d'auto, les exercices respiratoires étaient les seuls que je pouvais faire en salle commune, sans que cela se remarque trop sous les draps.

Je fus méthodique : une semaine, je pratiquais un rythme ; la semaine suivante, un autre rythme et ainsi de suite, pendant quelques mois. Ce n'est que bien plus tard que je compris l'importance de ce qui, sur le moment, m'avait paru n'être qu'une coïncidence : dans la semaine où je pratiquais la respiration carrée le matin, quand ensuite l'après-midi sonnait l'heure de la promenade dans les jardins de l'hôpital, alors s'imposait à moi comme méditation une sorte d'immense cercle de fumée blanche, ou plutôt comme les traînées de condensation derrière les avions à réaction, cercle situé devant moi. Ce cercle tournait sur lui-même, sans que j'aie à faire un effort pour lui imposer ce mouvement. J'avais un sentiment puissant de vide au centre. Par moment, mon grand-père maternel décédé m'apparaissait comme une image mentale un peu plus condensée que d'habitude et sans que je l'aie, le moins du monde, cherchée. Il s'est produit, peu de temps après, un événement dans ma vie qui semble indiquer que cette condensation de la pensée, semblable à une vision atténuée, avait une valeur prémonitoire.

Que s'était-il passé ? Imposant à ma respiration un rythme carré, c'est-à-dire s'encadrant facilement dans un cercle, par MAGIE DU GESTE, ce rythme presque circulaire s'était réfléchi dans mon imagination sous la forme d'un cercle lumineux en rotation. Le problème de la rotation de Koundalini ou des chacras n'est pas plus compliqué.

C'est parce que cette respiration avec léger manque d'air, sur un rythme aussi proche que possible du rythme circulaire, engendre par cette "magie du geste" un mouvement de rotation dans l'imagination visuelle que nous l'appelons "Respiration cyclogène".

4°

DÉDOUBLEMENT PAR LA RESPIRATION CYCLOGÈNE

Si maintenant, au lieu de placer le centre de rotation de ce tourbillon imaginé au milieu du thorax, on le place à l'extérieur de soi et qu'après l'arrêt de l'exercice de respiration carrée avec léger manque d'air, on observe le mouvement de rotation mental qui continue, on verra que ce tourbillon paraît vous aspirer et que l'on est entraîné en esprit dans le lieu où l'on se représentait ce tourbillon.

Beaucoup de personnes ont une rêverie du demi-sommeil qui échappe à leur contrôle. Il est à remarquer qu'un homme n'est heureux que le jour où il réalise ses rêveries d'enfant. Cet état de rêverie, en un sens, contient ce qu'il y a de plus important dans notre psychisme car il est constitué par les graines déposées en nous lors de notre conception et dont l'existence doit être le sol qui leur permettra de germer, pousser et fleurir. Peut-on élever le niveau de ces rêveries, c'est-à-dire favoriser les bonnes graines au détriment des mauvaises ?

Chose curieuse, le Mixage Phosphénique n'agit pas directement sauf pour en augmenter la densité. Mais la qualité reste la même. La seule chose qui agit, c'est la pensée rythmée, A CONDITION

QUE CETTE PENSÉE RYTHMÉE SOIT D'UN RYTHME PARFAITEMENT RÉGULIER, CE QUI NE PEUT ÊTRE OBTENU QU'AVEC UN MÉTRONOME.

Nous verrons, en deuxième partie, comment ajouter ce très important perfectionnement à tous nos exercices.

Disons maintenant que c'est une préparation à cet exercice de placer le centre de rotation mentale imaginée hors du corps, durant la respiration avec léger manque d'air.

On remarquera que lorsque la rêverie survient, la méditation sur ce phénomène tourbillonnaire entre assez facilement en résonance avec elle et s'y associe. Dès lors, l'épuration du niveau moral de la rêverie et sa charge en contenu intellectuel de valeur croissante dépendront de l'intensité du tourbillon, du degré d'élan par inertie qui lui aura été donné lors des exercices volontaires ; en fin de compte, l'évolution de la rêverie dépend de la quantité de travail et de son intensité lors de l'exercice de respiration cyclogène, lorsque le point autour duquel s'effectue le mouvement imaginé est à l'extérieur du corps, dans un lieu où l'on veut se projeter.

Or, l'intensité et la quantité d'énergie accumulée dans ce mouvement de rotation mentale dépendent de sa régularité, d'où la nécessité, pour pousser l'expérience jusqu'au dédoublement, de l'aide d'un métronome.

Progressivement, ces rêveries deviennent de plus en plus des promenades dans un autre monde au cours desquelles on perçoit des événements qui se déroulent à distance ou parfois même, on peut se manifester (1). Ainsi, par l'entraînement à ce tourbillon mental et à sa continuation sans effort de volonté dans le demi-sommeil, la rêverie est progressivement transformée en dédoublement.

5°

MULTIPLICATION DES EFFETS DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE PAR LA RESPIRATION CYCLOGÈNE AVEC LÉGER MANQUE D'AIR

Nous sommes obligés de résumer ici une étude que nous avons publiée en détail dans “**Lourdes et le Phosphénisme**”.

Madame Gysky nous a donné de multiples preuves d'une voyance authentique. Or, d'une part, étant enfant, quand elle était à l'église, elle ne commençait à prier que lorsque ayant fixé une lampe, elle commençait à voir des couleurs. Autrement dit, elle avait trouvé d'instinct le mixage dans le co-phosphène. De plus, ses parents étaient éclusiers, de telle sorte qu'elle allait fréquemment s'asseoir sur le bord du canal pour se réciter ses leçons ou prier tout en regardant le reflet du soleil sur l'eau.

(1) Cf. : T.II de « **Expérience Initiatique** », où sont racontés plusieurs cas de dédoublement avec preuves objectives, et manifestations du double à distance à des personnes qui n'avaient pas été prévenues, et qui l'on raconté le lendemain, sans qu'on vienne leur poser aucune question. La méthode employée alors était pourtant beaucoup moins précise et perfectionnée que celle que nous indiquons ici.

D'autre part, à cinq ans, elle a été en état de mort apparente à cause d'une diphtérie. Depuis, elle fait de temps à autre de graves crises d'étouffement par suite d'œdème de la glotte.

Bernadette Soubirous eut quatre causes de pratique du Mixage Phosphénique involontaire pendant qu'elle récitait son chapelet. Elle gardait ses moutons sur une colline orientée comme un véritable solarium. Elle fixait souvent les brumes accrochées au sommet des Pyrénées, brumes rendues très

brillantes par un soleil dans un ciel pur. Son seul jeu était de jeter des brindilles dans l'eau et de suivre leur dérive. Enfin, chez ses parents où elle habitait avant d'être bergère et où elle descendait ses jours de congé, la tête de son lit était à deux mètres environ d'une grande cheminée de campagne. Comme elle s'endormait en récitant son chapelet, elle devait regarder la flamme en même temps.

De plus, elle avait été dans un état très grave à cinq ans à cause du choléra et par la suite, toute sa vie, avant et après les apparitions, elle présenta des crises d'asthme si graves qu'on croyait souvent qu'elle allait y passer.

Rapprochons l'origine des dons de Madame Gysky et l'évolution de Bernadette Soubirous.

Dans les deux cas, il semble qu'un état de mort apparente, suivi de crises d'asphyxie fréquentes, a multiplié les effets du Mixage Phosphénique en dégageant le corps éthérique. Nous avons vu par ailleurs, dans "Lourdes et le Phosphénisme", la parenté entre la luminosité du phosphène et la lumière que l'on perçoit en état de mort apparente, si on en ramène des souvenirs, et nous la résumons ici : les deux agissent d'une façon exceptionnellement active sur la mémoire, la curiosité scientifique, le détachement des biens de ce monde et le don de lecture de pensée. On saisit donc que la conjugaison de ces deux actions si parentes en multiplie les effets.

On comprend pourquoi les effets du Mixage Phosphénique peuvent être multiplié, dans des conditions considérables, par des exercices de respiration avec légère privation d'air, surtout accompagnés de cette méditation sur un tourbillon situé hors du corps. Mais avec cette différence qu'heureusement, cette méthode est sans danger, bien qu'on pourrait la traiter de "petite mort".

Prenons une comparaison pour faire comprendre la différence.

Imaginons deux wagons de jouets d'enfants accrochés l'un à l'autre. La mort apparente, c'est comme si l'on séparait brutalement les deux wagons. On a bien de la chance si l'un des deux crochets ne casse pas et même s'il est possible de rattacher les wagons, les crochets risquent de rester détériorés.

Au contraire, le travail par la respiration avec léger manque d'air, associée au tourbillon mental extérieur au corps, est comparable à deux wagons reliés par un ressort ou quelque cordon souple. En les écartant par de petits coups quotidiens, après lesquels les wagons reprennent leur place normale, on rend le lien de plus en plus élastique. On effectue donc sur le cordon un travail qui fait que tout en devenant à volonté plus long par moment, il ne perd pourtant rien de sa solidité, comme certains ressorts très perfectionnés en sont capables. Ainsi, on obtient l'effet multiplicateur sur le Mixage Phosphénique de l'extériorisation du corps éthérique, sans pour cela rien détériorer dans le corps physique, au contraire.

On peut prendre une autre comparaison. Supposons un bateau à voile au large et pour une raison quelconque, l'observation d'une côte dont on ignore les récifs. Par exemple, une barque s'en détache avec un marin. Mais pour qu'il puisse rattraper le navire, il faudra que ce dernier baisse les voiles et s'arrête. Il est alors à la merci des courants, des vents et des vagues car son gouvernail ne peut plus jouer pour les prendre sous le meilleur angle. Il en est de même pour le dédoublement en état de mort apparente ; par exemple, autrefois, les sorcières l'obtenaient par des onguents à base de paralysants bulbaires (1)

(1) Cf : « L'Initiation de Piétro »

Par contre, un porte-avions est construit de telle sorte qu'un pilote puisse partir en observation et revenir à bord sans que ce navire arrête ses moteurs et même ne change rien à sa marche.

Ainsi, en est-il du dédoublement obtenu par la combinaison des phosphènes, des rythmes de la pensée et de la respiration avec léger manque d'air (Pneumophène) : une super-structure est

construite qui permet à l'âme de s'envoler sans qu'il n'y ait plus dans l'organisme qu'un léger ralentissement d'activité.

6°

LE PROBLÈME DU SENS DE ROTATION

On demande souvent dans quel sens doit tourner ce mouvement tourbillonnaire.

La question n'est pas précise, malgré les apparences.

En effet, on remarque souvent qu'après avoir fait tourner quelques instants le tourbillon dans un plan vertical, spontanément ce plan s'oriente horizontalement ou obliquement.

Ceci dépend de la même loi que celle qui régit les pendules couplés. Nous la rappelons :

Soit une corde suspendue à deux clous sur la même horizontale mais cette corde n'étant pas tendue : deux balles pendent chacune par un long fil à cette corde. Si on écarte l'une d'elle, de telle sorte qu'en la lâchant, elle se balance sur un plan de 45° sur celui de la corde de suspension, quelques instants après, cette première balle sera immobile mais l'autre se balancera à 45° dans l'autre sens, donc en angle droit avec la première.

De même, après que le plan de rotation ait été vertical, il a tendance à se placer horizontalement.

Mais supposons qu'il tourne encore de 90° , donc de 180° en tout, si nous renversions notre montre et qu'elle soit transparente, nous aurions l'impression que les aiguilles tournent à l'envers.

DESSIN FIG.4

DESSIN FIG.4 BIS

Il est donc impossible de discerner un changement de sens de rotation d'un mouvement de bascule de 180°. Il n'y a donc pas à adopter un changement de sens de rotation formel pour des raisons d'ordre philosophique ou analogique ; il n'en est pas là comme pour le sens de rotation physique chez les derviches tourneurs, pour le sens de rotation du corps, car dans ce cas, la projection du mouvement de la circulation au sol indique clairement le sens de rotation des aiguilles d'une montre, puisque le sang décrit à gauche la courbe de la crosse de l'aorte et descend devant et à gauche de la colonne vertébrale, pour remonter à droite et en arrière de celle-ci par la veine cave (voir "Phosphénisme et Derviches Tourneurs").

Par contre, pour les exercices mentaux, nous nous appuyons sur ce qui se passe de temps à autre dans les phosphènes et nous chercherons à le reproduire en imagination.

Or, lorsqu'à St-Paul d'Espis (Tarn et Garonne), en 1947, il y eut quatre prodiges solaires : devant plusieurs centaines de personnes, le soleil parut tourner sur lui-même, en changeant de sens périodiquement et très brusquement (témoignage publié par Mr Lefort - Rue St-Pierre - Verdun (Meuse) ; voir détails dans "Initiation de Piétro" p. 464).

Il arrive de temps à autre, parmi les sujets qui expérimentent sous notre direction, que le phosphène se mette à tourbillonner et alors, c'est tantôt dans un sens, tantôt dans l'autre le plus souvent. Le changement de sens a lieu à un espacement qui varie, suivant les sujets, de deux à huit secondes.

De plus, la combinaison de balancement sinusoïdal et d'oscillation de torsion est très fréquente en biologie : c'est le mouvement à l'origine de la vie puisque le spermatozoïde en avançant, d'une part, balance la tête de droite à gauche, ce qui se continue par un mouvement sinusoïdal du corps et du flagelle, et d'autre part, oscille autour de son axe, de telle sorte qu'un observateur au microscope voit tantôt sa face droite, tantôt sa face gauche.

Il en est de même pour la marche : d'une part, la projection du mouvement de la hanche sur un plan parallèle à la marche est une sinusoïde (Journal de bio-mathématique n° 69) ; d'autre part, chaque hanche est alternativement en avant et en arrière, ce qui est une oscillation de torsion.

Le cœur se contracte et se dilate mais, on l'apprend aux étudiants en Médecine, comme un torchon que l'on essore en tordant les deux bouts, puis en les détordant.

Le pavot au vent s'incline du côté opposé et en même temps, tourne sa concavité vers le vent qui s'enfuit. Puis, lorsque le coup de vent cesse, il se redresse et par élan, se balance du côté opposé mais l'élasticité de torsion reporte la concavité de la fleur du côté d'où venait le vent.

Cette combinaison d'oscillation pendulaire et d'oscillation de torsion paraît assez caractéristique de la vie, alors qu'on ne trouve guère par ailleurs cette association.

Il semble que par une sorte d'opposition que nous retrouvons dans bien des cas entre l'esprit et la matière, alors que dans le monde matériel, les sens de rotation ne changent pas, dans le monde de l'esprit, c'est l'inverse parce que celui-ci est plus semblable à certains aspects de la biologie. Le sens du phosphène, proche de l'esprit, change comme lui.

Donc, le mouvement de rotation imaginé pourra, si l'on préfère, être exécuté tantôt dans un sens, tantôt dans l'autre, c'est-à-dire en oscillation de torsion. Mais ce qu'il faut bien retenir des explications des chapitres précédents, c'est qu'IL N'Y A AUCUNE RAISON POUR QUE CES CHANGEMENTS DE SENS SOIENT SYNCHRONES DES TEMPS RESPIRATOIRES. Chacun fera donc un changement de sens s'il le juge bon, suivant l'impulsion que son cerveau lui suggère.

Certains feront plusieurs changements de sens de rotation pendant une seule rétention d'air, tandis que d'autres garderont le même sens de rotation pendant plusieurs respirations de suite.

De même qu'il y a de grandes différences de comportement des phosphènes dans leurs rotations suivant les sujets, de même dans ces expériences mentales, chacun s'épanouit en fonction de sa personnalité propre, mais d'autant mieux qu'il respecte certaines règles générales. C'est encore l'exemple du cristal de neige dont il n'y en a pas deux pareils, bien que tous les angles soient de soixante degrés.

Tout ceci n'est, au fond, qu'une analyse plus poussée de la force que les hindous appellent "Koundalini", laquelle n'est autre, nous le répétons, que la force de la pensée rythmée. Elle est très facile à éveiller et sans danger, à partir du moment où on la rapproche des lois des vibrations et phénomènes périodiques en physiologie et en physique.

7°

COMPTER AVEC DES MANTRAS

Pour que la respiration carrée ait un rythme aussi régulier que possible, il faut évidemment compter de telle sorte que les quatre temps soient égaux. Mais compter les secondes avec des chiffres est fastidieux et de plus, la prononciation n'est pas de longueur égale pour tous les chiffres. Ainsi, la prononciation de "trois" est plus longue que celle de "sept" ; c'est pis au-delà de dix.

Il vaut mieux se construire une série de mantras qui vous convienne. Pour la respiration carrée, le problème est facile puisque les quatre temps sont égaux. Il suffira de répéter la même série quatre fois.

Lorsque l'image mentale associée à celle de la respiration sera le mouvement rotatoire, le mantra en résonance analogique contiendra comme consonne la lettre "L". En effet, surveillons la pointe de la langue pendant la prononciation des syllabes "LE -LE - LE...". Nous remarquons que cette pointe décrit un cercle, en descendant par devant et en remontant par derrière. Le sens de rotation de la pointe de la langue est inverse pour le son "EL - EL - EL...". Les lèvres forment un cercle parfait pour la lettre "O", de telle sorte que l'onde émise est parfaitement circulaire, ce que confirme l'analyse à l'oscilloscope cathodique. En effet, suivant la disposition des électrodes, la vocalisation de la lettre "O" devant le micro se traduit sur l'écran soit par un cercle parfait, soit par une sinusoïde, la parenté des deux figures étant évidente puisque le bouchon sur la vague décrit un cercle en montant et en descendant.

Donc, le son en résonance analogique parfaite pour accompagner le mouvement circulaire de l'imagination serait le son "LO - LO - LO..." lorsque la rotation se fait dans un sens, "OL - OL - OL..." lorsqu'elle se fait dans l'autre sens.

Mais ceci ne permettrait pas de compter bien régulièrement si la respiration est un peu longue.

Par exemple, si chaque temps respiratoire mesure six secondes, il vaut mieux prendre une formule telle que "LA - LE - LI - LO - LU - LAI" pour chacun de ces temps et la répéter quatre fois pour le cycle complet.

Le principe d'utiliser des mantras à la place de chiffres étant acquis, chacun, s'inspirant plus ou moins des indications ci-dessus, se construira la série de mantras qui lui convient.

Enfin, on remarquera que la respiration circulaire demande un mouvement si doux, de variation de vitesse progressive si permanente que des syllabes précises ne conviennent pas. Elles brisent trop le rythme.

On prendra alors un son nasonné imaginé ou plutôt quelque chose comme le bruit d'une lame métallique qui vibrerait, une scie musicale dont la tonalité passerait progressivement de l'aigu au grave et inversement, suivant la phase de la respiration. C'est la forme la plus profonde du "OM"

hindou et la plus conforme aussi aux Upanishads, comme nous l'avons montré dans "OM, le nom naturel de Dieu et les mantras".

8°

COMBINAISON DE LA RESPIRATION CYCLOGÈNE AVEC UN PHOSPHÈNE

Bien entendu, tous ces exercices rendent davantage si on les combine avec un phosphène.

Ceci peut se faire de différentes façons :

1) Avec la respiration carrée : le phosphène donnant le plus souvent l'impression d'être à un mètre ou deux, devant les yeux, imaginer un point lumineux qui tournera en périphérie, longtemps dans le même sens, ou à l'intérieur du phosphène, ou encore comme une planète tournant autour de lui.

2) Avec la respiration circulaire : il semble que le maximum de bénéfice de l'association entre le phosphène et la respiration rythmée soit réalisé par l'association de la respiration circulaire avec le phosphène et la pensée de la façon suivante :

Nous avons dit que la respiration circulaire est si douce que l'on ne peut plus compter : cela briserait la sensation subtile que donne la variation permanente de la vitesse du courant d'air dans les narines.

On imaginera une vague de lumière située devant soi, venant de l'infini, qui s'avance pendant l'inspiration et à la fin de celle-ci, va traverser très lentement le phosphène, puis pénétrer dans le corps ; enfin à l'expiration, on la rejettera latéralement vers l'infini.

D'autres expérimentateurs préfèrent imaginer cette vague de lumière qui vient d'un peu derrière le phosphène, le traverse en s'y mêlant bien pendant l'inspiration, pénétre dans le corps, comme précédemment en fin de celle-ci mais à l'expiration, est renvoyée par en bas vers l'avant, puis remonte par derrière le phosphène jusqu'à son niveau. Un mouvement circulaire est ainsi bouclé.

Il arrive de temps à autre que le phosphène paraisse se rapprocher du corps pendant cet exercice.

Par l'une ou l'autre méthode, on observera qu'après quelques instants de cet exercice, on a l'impression d'absorber la substance subtile du phosphène, d'en emplir son corps. Comme nous savons que le phosphène est réellement constitué par une substance extérieure au cerveau, il est bien vraisemblable que cette impression de faire descendre dans le corps physique l'élément qui le constitue n'est pas seulement le fruit de l'imagination mais correspond à une réalité. Ainsi, le double éthérique se charge d'un élément qui le rendra plus fort et susceptible de se manifester à distance, par une plus grande densité que normalement.

Ce sont probablement des exercices de ce genre qui ont permis au Christ de faire apparaître son double radieux lors de la Transfiguration ; la plus grande densité ainsi obtenue peut expliquer également ses Apparitions après sa mort.

Chapitre V

LA VANNERIE,

SYMBOLE DE DIEU

Déjà, pendant l'exercice respiratoire, il peut s'imposer à l'expérimentateur que le centre autour duquel pivote le mouvement tourbillonnaire de l'imagination se déplace.

Tout d'abord, il y a une certaine influence du rythme choisi sur l'emplacement de ce centre.

Si la concentration de l'esprit sur le milieu du thorax accompagne tout naturellement la respiration carrée, du fait que les sensations dues à la dilatation de la cage thoracique attirent l'attention sur cette région, il semble par contre qu'il soit instinctif de reporter le centre du mouvement de rotation au creux de l'estomac durant la respiration rectangulaire, peut-être parce que lors de celle-ci, la mobilisation du diaphragme est plus importante que dans la précédente.

Mais aussi, certaines personnes sentent le besoin de déplacer le centre de rotation en un point qui n'est pas intéressé par les mouvements respiratoires, par exemple au niveau de la gorge ou au centre de la tête.

Il faut surtout laisser faire ces mouvements spontanés de l'esprit et dès qu'on les a détectés, agir dans leur sens.

Il est inutile de courir en Orient pour chercher un "Maître" qui, seul, serait susceptible de vous renseigner sur l'ordre d'ouverture des chacras, nous l'avons vu plus haut. C'est surtout ici que l'on s'aperçoit que cet ordre est imposé par l'organisme selon des lois que nous ne connaissons pas encore ; de même que lorsque l'on a plusieurs phosphènes simultanément, il se produit entre eux des alternances qui suivent toujours le même cycle pour le même sujet, mais que l'on ne peut connaître que par l'expérience.

C'est surtout le mouvement tourbillonnaire spontané qui sera ensuite soumis à des déplacements involontaires et curieux.

Par exemple, il peut se produire que si l'on s'endort en pratiquant cette respiration carrée avec le centre de rotation au milieu du thorax, le lendemain matin, au réveil, on perçoive ce tourbillon très petit, très rapide, entre les deux yeux, avec une sensation de vide intense au centre, comme un trou par où l'esprit pourrait sortir facilement pour se promener hors du corps, dans l'espace environnant ; ou encore que l'on ressente dans la journée comme une couronne de vibrations lumineuses et mouvantes, entremêlées autour de la tête. C'est évidemment le centre psychique du sommet du crâne qui s'éveille.

Dans une de ses poésies, la poétesse Minou Drouet parle de sa tête qu'elle sentait légère comme une vannerie et pleine de bulles (Minou Drouet, Ses messages de lumière - Ed. Véga 1958 - p. 81 "Ma tête est ça : une vannerie légère tressée de cheveux d'étoiles où une fée aurait entassé des bulles de savon"). Nous avons déjà rapproché ce passage de ce que nous avait dit le yogi Hamsananda (1) : il avait ressenti Koundalini comme un courant de bulles, ce qui est comparable à la surface du soleil regardée dans un fort télescope : des bulles viennent sans cesse de l'intérieur éclater en surface.

Comment expliquer cette impression de "vannerie" constituant la tête ?

Tout d'abord, rapprochons cela d'un autre fait très curieux. Au Musée de l'Homme, il existe à la vitrine des îles de la Société, groupe de Tahiti, un plateau en vannerie. L'écriteau sous-jacent nous apprend que dans ces îles, la vannerie est un symbole de Dieu.

(1) Le yogi Hamsananda a dit dans une conférence publique où j'étais présent, qu'au départ il était matérialiste, puis ayant lu mon livre « Homologies », et ayant appliqué la méthode que j'ai reçue de mon maître Arthème Galip, et que j'ai passé ma vie à perfectionner, il a réussi à se dédoubler. C'est cette expérience qui lui a donné la foi, et a été à l'origine de sa carrière actuelle.

Or, parmi les personnes qui ont suivi mes cours, est venu un professeur de guitare, Mr Garcia. Il lui était arrivé l'aventure suivante avant qu'il ait entendu parler du Phosphénisme : faisant un jour la traversée Marseille-Alger, il avait fixé le reflet du soleil sur la mer pendant la majeure partie du trajet.

Alors qu'il se trouvait dans la situation la plus terre à terre, c'est-à-dire pendant qu'il faisait la queue en attendant de passer à la douane, il perçut subitement comme un fil lumineux à l'intérieur de son corps, allant du sommet du crâne au périnée, et CE FIL VIBRAIT INTENSEMENT. Ce phénomène dura vingt-quatre heures. Il lui parut merveilleux ; c'est ensuite que demandant des renseignements de-ci, de-là sur ce qui avait bien pu se passer, on lui fit connaître l'existence du Phosphénisme.

La représentation de Dieu par une vannerie nous paraît bien primitive à nous qui sommes habitués à ce que ce soit les plus grands maîtres de la peinture et de la sculpture qui nous en suggèrent des images.

Mais quand on y réfléchit, ce symbole de la vannerie est au contraire extrêmement profond car la vannerie est faite de brins entremêlés, en général en deux réseaux perpendiculaires, chacun passant alternativement dessus et dessous les brins de l'autre réseau. A cause de ces inflexions, la courbe de chacun de ces brins devient à peu près sinusoïdale. Donc la vannerie apparaît COMME UN SYSTÈME DE VIBRATIONS FIGÉ. Ceci est d'autant plus vrai que nous connaissons l'importance des systèmes de vibrations perpendiculaires et des échanges de force entre eux. Nous venons d'en donner un exemple à l'alinéa 6° du chapitre précédent à propos des pendules couplés, pendus à une même corde. D'ailleurs, en télévision, on sait que si l'antenne réceptrice est perpendiculaire à l'émettrice, la réception est meilleure sans que ce fait n'ait jamais pu être complètement expliqué.

Ces différents faits sont à rapprocher de ce que les balancements de tête à but initiatique, c'est-à-dire visant à provoquer des rythmes dans la pensée, se font principalement dans deux directions perpendiculaires : transversales et antéro-postérieures.

De plus, très souvent, le brin principal de la vannerie est spiral, ce qui de nouveau évoque cette force tourbillonnante de l'esprit dont l'éveil est le but du Yoga.

Si nous nous penchons sur l'aspect psychologique de la notion de Dieu, nous remarquons que l'homme primitif appelle "Dieu" ce qui lui paraît le plus fort, le plus puissant. C'est ainsi qu'au Nord de l'île Ovest de la Nouvelle Zélande, il y a un volcan ; les indigènes considéraient que c'était lui le dieu parce que c'était lui qui manifestait la plus grande puissance qu'ils pouvaient observer... et qu'il ne fallait surtout pas contrarier pour ne pas risquer d'avoir des ennuis.

Minou Drouet, en regardant le reflet du soleil sur l'eau, a développé son système rythmophosphénique à un point tel qu'elle ressentait sa tête comme une vannerie, c'est-à-dire pleine de vibrations entremêlées.

Les pêcheurs tahitiens, vivant en pirogue au raz de l'eau, penchés sur elle pour tirer le poisson, ont un genre de vie qui les prédispose à ressentir, de temps à autre, les mêmes vibrations comparables aux phénomènes vécus par Mr Garcia et Minou Drouet. Mais ce phénomène de vibrations mentales peut aussi être produit par la respiration cyclogène, telle que nous venons de la décrire.

Rien n'est plus puissant, rien n'est plus beau que cette perception lorsqu'elle se déclenche. Rien ne donne autant une sensation de force surnaturelle. C'est pourquoi, les tahitiens avaient identifiés à Dieu ce phénomène (qui n'est autre que le "Koundalini" des hindous) et fait de la vannerie la représentation extérieure de ce phénomène intérieur.

Il est une autre vannerie très célèbre, la plus célèbre de toutes les vanneries mais on n'y pense pas parce que les réflexes conditionnés bloquent les associations d'idées : la couronne d'épines. Ses brins entrelacés représentent fort bien le fouillis d'ondes entremêlées autour de la tête qui se

présente à la conscience, assez souvent après des exercices de respiration cyclogène, comme après un entraînement au Mixage Phosphénique avec le reflet du soleil sur l'eau, dont la multiplicité des mouvements paraît favoriser cette apparition.

De plus, les épines de la couronne du Christ peuvent être interprétées comme une vibration surajoutée, la vaguelette sur la vague, ici le rythme du sixième de seconde, avec une pente raide et l'autre plus douce, comme dans l'exercice de la répétition mentale de la syllabe "Kri" (voir Développement des pouvoirs supra-normaux de l'esprit par la pensée au sixième de seconde).

Sans doute, le Christ avait plus que tout autre être humain ressenti autour de sa tête cette couronne de vibrations lumineuses et mouvantes, grâce d'abord à l'élan de fluides phosphéniques qu'il avait reçu au départ par les mages zoroastriens, puis par son travail intérieur, par la pratique d'exercices d'une nature proche de ceux que nous décrivons, par un élan supplémentaire qu'il reçut ensuite dans des temples zoroastriens ou au Tibet.

Or, il y a une loi formelle : tout ce qui est dans l'esprit se réfléchit un jour dans la matière. C'est pourquoi d'ailleurs, il faut toujours veiller à n'avoir que de bonnes pensées sinon, à l'occasion d'un affaiblissement par la maladie, d'une guerre ou de situations familiales de crise, on accomplira de mauvaises actions. On se plaindra qu'on ne l'a pas voulu, que "ça vous a échappé mais qu'on le regrette". Au fond, c'était seulement le poids des mauvaises pensées qui a joué à notre insu. Tandis que celui des bonnes pensées compensatrices retiendra notre main au dernier moment.

Il est donc vraisemblable que c'est parce que le Christ avait plus que tout autre ressenti dans sa conscience cette couronne de vibrations lumineuses et mouvantes que, sans qu'il ait eu à le vouloir catégoriquement, cette couronne de lumière s'est réfléchiée dans son existence par la couronne d'épines qui est restée dans l'histoire.

LE PÉRIDINIEN

FIG. 5 : Le Péridinien : Exemple des oscillations et mouvements sinusoïdaux perpendiculaires en biologie, un flagelle longitudinal servant à la propulsion, un transversal à l'équilibre et la nutrition.

Documentation que nous devons à l'obligeance du Centre de la Mer et des Eaux (Institut Océanographique - 195 rue St Jacques - PARIS V°).

La portée sur l'imagination populaire du Christ en Croix et qui se balançait la tête en mourant, tout en ondulant des membres, comme le suggèrent des représentations anciennes, a été sans doute un des modes d'expression de cette réalité biologique.

Le Péridinien fait partie du phytoplancton, c'est-à-dire du plancton végétal. “Tout ce qui vit et qui flotte est plancton”. Le Péridinien est donc une algue primitive unicellulaire qui constitue 70 % du plancton végétal, une proportion considérable par conséquent. C'est donc un être tout à fait à la base de la chaîne alimentaire des êtres vivants et d'une grande importance quantitative pour elle. Il est remarquable que cet organisme, qui est un des fondements principaux de la biosphère, exprime clairement l'importance de la loi des oscillations sinusoïdales perpendiculaires des êtres vivants, le flagelle qui lui sert de godille pour avancer, l'autre pour créer des tourbillons stabilisateurs mais aussi faciliter l'alimentation.

Le Mage indonésien Pak Subuh, dont il est question dans cet ouvrage et plusieurs de mes autres écrits, se balançait tout en projetant ce qu'il appelle “la grande force de vie” sur les candidats à son initiation. Lui ayant demandé pourquoi, il répondit qu'il sentait cette grande force de vie - qui n'est autre que ce que nous appelons la pensée rythmée - monter à travers lui en ondulant, d'une part, le traverser de droite à gauche avec le même mouvement d'autre part. Il était donc un “Péridinien mental”.

Nous conseillons vivement à nos lecteurs d'aller voir la série de films du Commandant Cousteau à l'Institut Océanographique, qui sont pleins d'enseignements pour ceux qui pratiquent nos exercices car ils mettent bien en évidence que beaucoup de ceux-ci ne sont que des retours à des rythmes naturels qui ont été perdus dans notre civilisation.

On retrouve, par exemple, cette combinaison d'oscillations perpendiculaires dans la marche de beaucoup de poissons, l'ondulation de bas en haut de la nageoire caudale verticale étant perpendiculaire à l'axe de l'avance antéro-postérieure du poisson, déterminée par l'oscillation horizontale de la colonne vertébrale.

Signalons aussi que la face inférieure des glaces autour du continent antarctique présente des cavités hexagonales accolées, assez grandes, disposées avec une régularité de nid d'abeille. Ainsi, nous voyons l'eau manifester la structure hexagonale de sa molécule dans les cristaux de neige dont nous parlons souvent et dont tous les angles sont de soixante degrés et ici, pour des raisons mécaniques plus difficiles à comprendre, dans la structure en nid d'abeille des glaces sous-marines.

Deuxième partie

LE PHOSPHÉNISME

ET

LA VIE

**LA PENSÉE RYTHMÉE AU MÉTRONOME,
LE PHOSPHÉNISME DANS LE CATHARISME,
LES MYSTÈRES D'ÉLEUSIS,
LE ZOROASTRISME.**

LE FIL D'ARIANE DU SENTIMENT D'ÉVIDENCE.

HYDROTHÉRAPIE ET PHOSPHÉNISME.

Chapitre I

MÉTRONOME, DÉDOUBLEMENT

KOUNDALINI

A

EXERCICE MENTAL DE LA SPHÈRE PULSANTE

Une sphère pulsante, c'est-à-dire dont le rayon croît et décroît périodiquement, est l'exercice complémentaire du mouvement de rotation de la pensée. En raison des lois d'équilibre qui règlent le cerveau comme tout l'univers, il s'imposera tôt ou tard à celui qui a commencé les rotations mentales. Mais on peut aussi bien débiter par la sphère pulsante.

Il semblerait même que ce soit dans la tradition du Yoga de commencer par ce rythme car les textes originaux décrivent Koundalini reposant en chaque être vivant comme un serpent enroulé à l'intérieur d'un œuf situé au milieu du périnée, l'ensemble étant pulsatif.

Donc, cette pulsation paraît, pour l'entraînement au Yoga, comme antérieure aux autres rythmes mentaux à cultiver. Nous avons vu déjà à plusieurs reprises que la traduction en français du mot sanscrit "Koundalini" serait "Force de la pensée rythmée".

On parle aussi en Yoga de l'éveil spontané de Koundalini chez des personnes qui n'ont parfois aucune idée du phénomène, ce réveil pouvant provoquer bien des phénomènes psychiques, y compris des dédoublements. En voici un exemple :

B

UN CAS DE DÉDOUBLEMENT PAR ÉVEIL SPONTANÉ DE LA SPHÈRE PULSANTE

Il ne faut d'ailleurs pas oublier que tout rythme mental tend à dédoubler. Il en est comme d'une pièce de fer collée à une pièce de bois. Si on la fait vibrer, elle se décollera.

Voici l'exemple qui illustre bien ce fait : après une de nos conférences, une dame vint me raconter qu'étant adolescente et bien avant d'avoir entendu parler de phénomènes spirituels, il lui était arrivé le fait suivant :

A cet âge, elle avait pris l'habitude de ce qui lui paraissait un jeu en s'endormant : s'imaginer comme un œuf lumineux entre les sourcils et que cet œuf croissait et décroissait, en somme pulsait sur un rythme de deux secondes. Nous répétons qu'elle n'avait jamais entendu parler de "concentration sur l'œil de Shiva" ou quelque chose d'analogue.

Or, un soir, après cet exercice, elle se sentit transportée en esprit dans un pays qu'elle ne connaissait pas, ceci en pleine lucidité, plus qu'à l'état de veille.

Cette promenade dans son double dura assez longtemps. Quelque temps après, sa mère l'emmena en vacances en Sicile où elle n'était jamais allée. Elle reconnut parfaitement le pays qu'elle avait vu en dédoublement avec sa conscience de veille et pouvait annoncer à sa mère, devant chaque colline, les maisons que l'on allait découvrir après l'avoir contournée.

C

LIBÉRATION D'ÉNERGIE PAR LA SPHÈRE PULSANTE

On observera l'analogie véritable entre le mode d'engendrement de l'énergie dans le moteur Diesel et dans le cœur d'une étoile : dans les deux cas, c'est la compression qui provoque la libération d'une nouvelle quantité d'énergie.

Au centre de l'étoile, c'est le poids de l'énorme masse de matière qui, faisant pression par gravitation vers le centre, est suffisant pour briser des noyaux d'atomes, libérant leur énergie. L'étoile est plus ou moins pulsante. Notre soleil, par exemple, a son diamètre qui croît légèrement sur un cycle de cinq minutes mais beaucoup d'autres étoiles, dites variables, ont une pulsation plus lente et plus marquée. Cette fluctuation est due à la lutte perpétuelle entre la gravitation qui tend à rapetisser l'étoile et l'accentuation de la libération d'énergie atomique chaque fois que son rayon rapetisse, donc que la compression vers le centre augmente. En effet, cette énergie libérée tend à faire dilater l'étoile.

Dans le moteur Diesel, c'est la compression des gaz, lors du retour du piston, qui produit la chaleur allumant les gaz, d'où l'explosion qui repousse le piston. Le moteur Diesel est une sorte d'octave de l'étoile, répétant à l'échelon chimique, c'est-à-dire moléculaire, ce que l'étoile réalise à l'échelon atomique.

Il faut donc bien s'imprégner de l'idée que pendant l'exercice de la sphère pulsante imaginée, chaque fois qu'elle est à son minimum, il se produit une libération d'énergie en son centre, ce qui permet un auto-entretien de l'exercice mental, sans effort de volonté s'il est au bon rythme et une quantité toujours plus grande d'énergie qui pénètre ainsi dans le mental.

Evidemment, cette comparaison entre l'étoile et l'exercice mental de la sphère pulsante n'est pas valable pour ce qui se passe dans le cerveau physique mais dans le domaine des "formes-pensées des théosophes" pour qui, nous l'avons vu, toute image mentale visuelle correspond à une sorte de sculpture dans une substance plus subtile que la substance physique. A cet univers, comme à la pensée, on peut appliquer les lois de la physique. Cela explique pourquoi c'est dans ce domaine invisible que se produit cette libération d'énergie mentale par compression, énergie qui ensuite gagne le cerveau physique.

D

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE : UNE RÉGULARITÉ DE MÉTRONOME

Or, cette expérience est beaucoup plus facile à réaliser qu'on ne le croirait.

Il suffit de S'IMAGINER CETTE SPHÈRE QUI PULSE SUR UN RYTHME D'ENVIRON DEUX SECONDES, C'EST A DIRE CROISSANT EN UNE SECONDE ET DÉCROISSANT EN UNE

SECONDE MAIS EN S'AIDANT D'UN MÉTRONOME POUR OBTENIR UNE RÉGULARITÉ PARFAITE.

Il ne faut pas croire que l'usage habituel du métronome pour la musique puisse le moins du monde dispenser de l'utilisation de cet instrument dans le but d'entraînement à un rythme mental : il arrive que des musiciens chevronnés, travaillant et faisant travailler leurs élèves à l'aide d'un métronome, soient très étonnés de ce qu'ils éprouvent plus de difficulté à suivre le mouvement de la sphère pulsante ainsi réglé qu'un jeune qui débute dans cet exercice. Le réflexe, conditionné par le métronome, s'est fixé seulement sur le mouvement des doigts du musicien et sur son audition physique mais non sur l'ensemble du cerveau ; c'est un peu comme le cas du marin qui supporte les plus fortes tempêtes sur le bateau, au rythme duquel il est habitué depuis de longues années, mais qui souffrira du mal de mer comme un débutant s'il passe sur un bateau dont les rythmes de tangage et de roulis sont différents.

Au début, il peut sembler difficile de bien rythmer sa pensée sur le métronome mais l'habitude est vite prise, ainsi que celle de changer de vitesse, en accélérant progressivement au cours de la séance.

On développe ainsi la souplesse cérébrale qui permet de passer d'un rythme à un autre, tout autant que de s'entraîner à une vitesse toujours plus grande.

1° Elévation du seuil de rapidité de la visualisation rythmée par adjonction d'un phosphène.

L'adjonction d'un phosphène à cet exercice le facilite grandement. D'une part, l'image mentale et la représentation du mouvement de croissance et décroissance sont plus nettes ; d'autre part, et c'est surtout là que l'on remarquera l'aide qu'apporte le phosphène, à la vitesse pour laquelle on commence à avoir de la peine à suivre le mouvement en esprit, bien synchronisé avec le métronome, s'il y a le phosphène en plus, cette limite est dépassée et l'on ne décroche que pour une vitesse nettement supérieure.

Chez certaines personnes, sous l'effet de l'exercice de la sphère pulsante placée au centre du phosphène, ce dernier prend un rythme, soit lui-même pulsant sur ses bords, soit émettant par eux des rayons à une certaine phase de la pulsation imaginée. Lorsqu'il en est ainsi, c'est très favorable car les mouvements périodiques du phosphène se produisent plus nettement pour un certain rythme de la sphère pulsante imaginée, donc du métronome. Il est donc possible de connaître ainsi, avec une grande précision, le rythme préférentiel du sujet. Même si par la suite, cette pulsation du phosphène ne se produit plus, elle aura néanmoins indiqué le rythme du métronome qui donne le plus de résultat pour l'exercice mental associé.

2° Nécessité de la dissociation d'avec le rythme respiratoire :

Il n'est nullement indispensable pour cet exercice de combiner avec des exercices respiratoires. Il semble même que ce soit nuisible, les rythmes de la respiration étant plus matériels, plus organiques, même lorsqu'ils sont réglés par le cerveau, que ceux de la pensée, ceux des groupes de neurones. Les premiers alourdiront ces derniers, les déphaseront de l'activité cérébrale.

Si néanmoins, on veut associer les deux, il ne faut pas régler l'inspiration et l'expiration sur chaque top du métronome, ce serait beaucoup trop rapide. Il faut réussir à réaliser plusieurs pulsations mentales sur chaque temps respiratoire.

Au début de cet exercice de la sphère pulsante imaginée, il pourra sembler plus facile de se représenter ces pulsations rapides, seulement pendant une longue rétention d'air. Ainsi, le rythme de la pensée devient complètement indépendant du rythme respiratoire.

Lorsque l'habitude de cette indépendance des deux rythmes est bien acquise, il s'installe très naturellement, presque sans effort de volonté, des respirations lentes et douces, avec un très léger

manque d'air, pendant ces pulsations d'une sphère imaginée. Il y a, dans l'association entre ce rythme mental rapide avec le rythme respiratoire lent, une sorte d'attraction naturelle par polarités opposées ou, pour dire les choses plus simplement, par compensation. Cette association est tellement physiologique, instinctive, qu'elle se fait sans effort, de telle sorte que l'attention à la pensée n'est pas détournée par l'obligation de se plier à un certain rythme respiratoire.

Mais au début, les personnes qui ont trop pris l'habitude de prêter une attention exagérée à leur respiration physique, au cours d'entraînement de hatha-yoga, seront gênées dans cet exercice et il leur faudra quelques applications pour perdre cette habitude.

C'est d'ailleurs parce qu'il nous semble préférable de ne pas associer volontairement cet exercice mental à la respiration, mais de laisser cette association non indispensable se faire spontanément si elle doit se faire, que nous ne l'avons pas exposée dans la première partie de cet ouvrage, plus axée sur la respiration. Lorsque l'on associe la sphère pulsante au phosphène, on éprouve en général beaucoup plus de facilité à la rendre indépendante du rythme respiratoire et à oublier complètement celui-ci.

3° Une preuve de synchronisation cérébrale dans les zones de la pensée.

En effet, pour que la plupart des résultats les plus mystérieux du Yoga et des "Initiations" puissent se produire, la régulation du rythme de la pensée à l'aide d'un métronome paraît une condition suffisante.

Pourquoi cela ? Nous l'avons exposé à propos de rythmes plus rapides dans "Développement des pouvoirs supranormaux de l'esprit par la pensée au sixième de seconde" et nous devons y revenir plus loin. Mais c'est un élément tellement fondamental du développement dit "spirituel" (qui n'est, au fond, qu'une pédagogie fondée sur la physiologie cérébrale) que nous sommes obligés de le résumer maintenant.

On sait par l'électro-encéphalographie que d'habitude, les cellules cérébrales ne battent pas au même rythme mais on peut imposer à un groupe un rythme commun, par des excitations régulières. Alors, des ondes qui avant s'entre-détruisaient vont se totaliser, comme des vagues de même distance entre les crêtes et de même sens, de même direction, partant au même moment : les bosses vont s'additionner et de même que les creux.

Lorsque l'excitation rythmique est la pensée rythmée, cette totalisation des énergies par synchronisation va rester dans les zones de la pensée et y libérer des énergies fantastiques.

Seulement à une condition : notre cerveau peut vibrer à une infinité de rythmes (c'est-à-dire entrer en résonance avec un très grand nombre de pensées rythmées) **POURVU QUE LE RYTHME INJECTÉ PAR LA PENSÉE DANS LE CERVEAU SOIT TRÈS RÉGULIER.**

De même, si l'on tape à contretemps sur une balançoire avec la main, on s'y fera mal et on cassera le mouvement de la balançoire.

NOUS AVONS UNE INFINITÉ DE BALANÇOIRES DANS LE CERVEAU ou plus exactement, celui-ci est comme une harpe aux cordes innombrables, **DE TELLE SORTE QU'IL SAURA S'ADAPTER A N'IMPORTE QUEL RYTHME** (bien qu'évidemment, certains sont préférentiels) **MAIS POUR QUE CES SYNCHRONISATIONS QUI DONNERONT A LA PENSÉE UNE PUISSANCE FORMIDABLE SE PRODUISENT, IL FAUT QUE CE RYTHME SOIT PARFAITEMENT RÉGULIER**, d'où l'emploi du métronome. S'il est mécanique, il faut vérifier avec un niveau à eau l'horizontalité du support pour que les temps d'aller et retour soient égaux.

Il ne faut pourtant pas pousser exagérément loin la comparaison avec la balançoire, laquelle est constituée de matières inanimées. Dans le cerveau, complexe de substances organiques vivantes, le phénomène de fatigue intervient. Ce n'est donc pas en insistant énormément dès les premières séances d'entraînement que l'on aura l'effet intérieur colossal. Une séance d'une demi-heure paraît

être un maximum ; c'est un peu comme pour un exercice musculaire qui n'intéresse qu'un groupe de muscles. Il est à remarquer également que l'audition du son ramène l'esprit dans le corps. Il paraît donc plutôt recommandé, dans le but du dédoublement par exemple, de faire une séance d'une demi-heure dans le courant de la journée avec le métronome, ce qui en peu de jours d'entraînement donne au cerveau le pli d'un rythme très régulier dans l'exercice de pensée visuelle rythmée, puis le soir en s'endormant, répéter cet exercice mais sans le métronome. Le cerveau se sera reposé entre-temps et l'esprit ne sera pas happé vers le monde matériel par le bruit de l'instrument.

Une des indications que penser ainsi en rythme avec le métronome produit des synchronisations dans les zones cérébrales en rapport avec la pensée, c'est qu'après quelques semaines de cet entraînement quotidien, certaines images mentales deviennent géantes pendant l'exercice, non seulement l'image de la sphère qui pulse mais une autre image avec laquelle on associera cette pulsation, paysage ou être vivant, par exemple.

Or, nous avons vu par ailleurs que sous l'effet des balancements de tête, l'image mentale devient géante également, d'où le gigantisme des divinités que l'on adore au cours de cérémonies religieuses associées à ces balancements. Ces expériences mettent en évidence ce fait étrange mais qui, pourtant, découle d'une sorte de logique physiologique : lorsque par des excitations rythmiques, nous obtenons une onde cérébrale géante due aux synchronisations engendrées par le rythme, si l'énergie de synchronisation est dirigée vers les zones du cerveau en rapport avec la pensée, l'image mentale visuelle devient également géante.

Nous avons vu également que les images des rêves, consécutifs à la pratique du Mixage Phosphénique pendant l'endormissement, sont également géantes. Tout ceci confirme l'existence d'une fonction rythme-phosphénique du cerveau qui forme un tout et ce que nous disons dans cet ouvrage, par ailleurs, qui apporte un argument de plus : le Mixage Phosphénique produit des synchronisations de cellules nerveuses dans les zones de la pensée.

Un effet semblable est obtenu ici mais par une autre voie très simple : penser en rythme avec un métronome.

4° Nécessité d'un entraînement à un rythme de plus en plus rapide.

Il ne faut pas toujours conserver le même rythme : si nous écoutions un son fort toujours de la même hauteur, c'est-à-dire toujours de la même longueur d'onde, nous épuiserions un seul groupe de cellules auditives pendant que les autres s'atrophieraient. Notre cerveau est assez souple pour s'adapter à un nombre infini de rythmes de la pensée, pourvu qu'étant momentanément branché sur l'un d'eux, celui-ci reste parfaitement régulier.

Il n'y a pas de contradiction entre la souplesse du cerveau qui permet d'imposer à l'imagination des rythmes très lents, de l'ordre de la minute, et d'accélérer progressivement jusqu'à des rythmes très rapides qui dépassent même le douzième de seconde, d'une part, et l'existence de rythmes préférentiels d'autre part. Simplement, on insistera davantage sur ces derniers car l'activité cérébrale y est plus facile, ou lorsqu'on voudra utiliser un seul rythme dans sa séance, on prendra l'un d'eux.

Ces rythmes préférentiels sont ceux pour lesquels les phosphènes ont une tendance naturelle à entrer en mouvement. Ce sont les rythmes potentiels des phosphènes, fondamentalement celui de deux secondes puis celui du sixième de seconde et celui du douzième de seconde.

De plus, il y a avantage à commencer la séance par un rythme lent et à accélérer progressivement car l'énergie d'une vibration est proportionnelle à sa fréquence. Ainsi, on accumule dans le cerveau une quantité d'énergie croissante, ce qui se pratique d'instinct dans certaines danses africaines dont le rythme s'accélère progressivement jusqu'à devenir trépidant.

On remarquera d'ailleurs qu'en ôtant le curseur du métronome, il arrive au cinquième de seconde. Peut-être ainsi certains modèles peuvent-ils donner le sixième, ce qui a l'avantage d'entrer en résonance avec le courant électrique musculaire (électromyogramme. Cf. : Développement des pouvoirs supranormaux par la pensée au sixième de secondes).

Le claquement du métronome mécanique est supérieur au “couic” désagréable du métronome électrique : non seulement le son est plus supportable mais la franchise de l'attaque facilite les synchronisations cérébrales dont l'énergie sera transportée vers les zones de la pensée, si l'audition du métronome est franchement accompagnée d'une imagination visuelle ou auditive rythmée.

5° Mieux que le métronome : l'Alternophone.

L'Alternophone (appareil à audition d'un son alternativement à droite et à gauche, grâce au port d'un casque à deux écouteurs) remplace avantageusement le métronome car il peut aller d'un rythme de seize secondes par côté à celui d'un vingtième de seconde environ. Il possède l'avantage sur le métronome qu'il n'y a pas d'effort à soutenir pour y associer une pensée rythmée ; il y pousse tout naturellement car agissant sur les cellules nerveuses de liaisons inter-hémisphériques, il pénètre plus profondément dans la personnalité supérieure du cerveau. Le corps calleux et le trigone sont entre les deux hémisphères comme le cocher du fiacre entre les deux chevaux. C'est pourquoi, leur excitation stimule ce que certains auteurs appellent “le Moi supérieur”. Nous n'avons pas à revenir ici sur les avantages propres à cet appareil, en particulier ses effets sur les facultés d'attention, de mémoire et d'auto-observation, puisque nous les avons longuement étudiés dans “L'Activation du cerveau par l'audition alternative”.

Cet appareil convient également très bien pour l'exercice d'imagination visuelle rythmée, qui consiste à se représenter une sphère lumineuse qui oscille de la tempe droite à la tempe gauche et les exercices qui en dérivent, comme de se représenter cette sphère qui s'élève du périnée tout en se balançant de droite à gauche, présentant donc un mouvement sinusoïdal qui l'amène au sommet du crâne.

Mais par contre, il est impossible de pratiquer l'exercice de la sphère pulsante avec le casque de l'Alternophone aux oreilles.

Dans cet autre but, il faut ôter le casque, le poser sur la table devant soi, les deux écouteurs étant dans le plan médian antéro-postérieur du corps (c'est-à-dire la ligne perpendiculaire au bord de la table, devant soi, qui joint les deux écouteurs). Ainsi, chaque écouteur sera entendu des deux oreilles simultanément avec une force égale ; l'Alternophone sera alors utilisé comme un Mantraton, c'est-à-dire un métronome électronique à gammes de fréquence plus étendues et dont le son a été étudié pour ne pas être désagréable.

La différence très légère de tonalité et d'intensité du top de chaque écouteur n'est alors qu'une aide de plus pour rythmer la phase de contraction de la sphère pulsante sur l'un d'eux, la phase de détente sur l'autre.

On peut aussi poser le casque de l'Alternophone sur sa tête, avec un écouteur au milieu du front, l'autre sur la bosse occipitale.

La nécessité de changer la position normale de l'Alternophone, pour passer d'un exercice à l'autre, montre combien est multiple, nuancée et précise la fonction rythmique consciente de la pensée.

Puisque nous sommes sur le sujet de l'Alternophone, signalons certains résultats obtenus depuis nos dernières publications, principalement par des expérimentateurs qui conversent avec le sujet sous alternophone pendant toute la séance. On a observé que le sujet se libère plus facilement de ses soucis et de ses problèmes les plus profonds.

On a aussi signalé l'amélioration de varices.

6° Mise en mouvement des centres psychiques (Chacras) par l'Alternophone.

Rapprochons ces deux expériences : d'une part, lorsque l'on s'applique à imaginer une sphère qui pulse sur le rythme du métronome, à partir de 180 environ de la graduation de cet appareil, il s'impose à la plupart des sujets, à la place de la pulsation, un mouvement de rotation lent mais très régulier.

D'autre part, l'Alternophone peut être utilisé comme métronome à un rythme beaucoup plus rapide et ses écouteurs peuvent être posés à plat sur ce que l'on désire. Il est évident que ceci n'est pas possible avec un métronome.

Nous pouvons placer les écouteurs de l'Alternophone à plat sur un centre psychique, ou chakra, à même la peau, sur celui au milieu du thorax par exemple, le sternum assurant une bonne résonance du son. On a alors l'impression que le rythme sonore vient de l'emplacement du chakra, ou centre psychique.

Il y a plusieurs dispositions possibles :

- ou les deux écouteurs l'un sur l'autre. Ainsi, le son de l'Alternophone, transformé en Mantraton, paraît venir d'un seul point à la surface de la peau,
- ou les deux écouteurs côte à côte, sur une ligne horizontale,
- ou sur une ligne verticale,
- ou l'un sur le chakra du milieu du thorax, l'autre sur celui qui est au niveau du plexus solaire,
- ou au niveau de la gorge, l'un sur la pomme d'Adam, l'autre sur la face postérieure du cou, au même niveau.

Toujours est-il qu'à un rythme rapide de l'Alternophone, différents mouvements de l'imagination visuelle ont tendance à s'entretenir d'eux-mêmes autour des écouteurs, donc sur les chacras intéressés : mouvement de rotation, mouvement en huit horizontal, oscillation antéro-postérieure de la colonne vertébrale à la gorge. Le mouvement de rotation reste dominant, les autres représentant des modalités d'oscillation du tourbillon.

C'est en somme la rotation que le claquement rapide du métronome impose à l'imagination, si celle-ci cherche à suivre son rythme qui est, par la pose de l'écouteur sur la peau, transporté à l'intérieur du corps sur le centre psychique.

Nous savons, d'après les traditions du Yoga et des écoles dites ésotériques, que lorsque les centres psychiques se mettent à tourbillonner, les facultés supérieures, aussi bien don de voyance que de dédoublement, s'éveillent. Nous avons là le moyen le plus simple, le plus rapide, le plus efficace à coup sûr et qui demande le moins d'effort pour obtenir ce résultat.

Insistons néanmoins sur le fait qu'il faut un effort volontaire de l'imagination visuelle pour créer la forme et son mouvement. La seule audition du son ne suffit pas à créer ce mouvement de l'imagination visuelle. Le son est là pour fixer au rythme de l'imagination sa grande régularité qui provoquera les synchronisations cérébrales nécessaires pour lui donner son intensité extraordinaire qui est l'essence de l'expérience spirituelle.

Il est particulièrement intéressant de placer les deux écouteurs l'un sur l'autre, au milieu du front, à mi-hauteur, avec le claquement au maximum. C'est le niveau où arrivent les bandelettes antéro-postérieures, deux paquets de fibres (à droite et à gauche) qui relient la région frontale à la région occipitale. On sait en neurologie que cette région frontale est celle de l'esprit d'initiative. Y placer les écouteurs et tâtonner pour trouver le rythme qui favorise le mieux un exercice de pensée rythmée. Rien de tel pour stimuler l'initiative, par exemple quand on ne se sent pas très d'attaque pour aborder un travail qui vous ennuie ou vous rebute.

Par contre, si l'on met un écouteur dans le creux de la nuque, avec le claquement au maximum et toujours en tâtonnant pour trouver le meilleur rythme, on a vite une impression légèrement agréable dans tout le corps qui vient par la profondeur de l'organisme. On sait que le liquide céphalo-rachidien externe communique avec le liquide céphalo-rachidien des cavités du système nerveux central par deux petits orifices situés en haut du bulbe : les trous de Magendi et de Luscka. On se doute que le choc sonore à la nuque passe facilement par là pour diffuser dans le canal central de la moelle épinière (canal médullaire) et dans les cavités au centre du cerveau (ventricules). A dose raisonnable, on ressent que c'est excellent mais ne pas abuser, sinon il y a une légère irritation du pneumogastrique qui se traduit par un peu de nausée.

E

ÉVOLUTION SEMI-SPONTANÉE DU THÈME DE VISUALISATION RYTHMIQUE

1° Les progrès auxquels il faut être attentif :

Les progrès dans cet exercice sont, en général, assez rapides mais ils ne se font pas parallèlement dans toutes les directions possibles.

On surveillera donc les aspects suivants de cet avancement :

1°) La netteté de l'image.

2°) Le mouvement dans l'image. Quand on arrive aux vitesses où il est difficile de se représenter la croissance et la décroissance de la sphère, on passera d'une grande sphère à une petite, sans les intermédiaires. Après quelques jours, le mouvement s'établira progressivement.

3°) La bonne synchronisation avec le métronome.

4°) La durée de l'exercice sans repos. Au début, c'est en général d'un quart d'heure.

5°) On surveillera très attentivement la tendance de l'esprit à s'orienter vers une ou plusieurs autres polarités associées à la sphère pulsante et l'on insistera dans ce sens. Nous donnons à l'alinéa suivant quelques exemples à ce sujet.

6°) La perfection de l'amalgame avec d'autres images mentales, par exemple si l'on se représente cette sphère pulsante à l'intérieur d'une personne pour améliorer ses relations avec elle.

7°) Enfin, on surveillera l'importance des suites de l'exercice.

2° Différents thèmes visuels :

Oscillations verticales :

Assez rapidement, après une semaine ou deux de l'exercice de visualisation de la sphère pulsante réglée par le métronome, on éprouve le besoin de changer la forme du mouvement. Par exemple, se représenter une lumière qui oscille du sommet du crâne aux pieds. Nous avons déjà insisté sur les complémentarités dans la forme que le cerveau impose aux mouvements de la pensée rythmée. Il faut se laisser porter par le mouvement que l'imagination tend à prendre d'elle-même, suivre le chemin qu'elle nous montre et insister dans ce sens. Pourvu que le rythme soit d'une régularité mécanique, nous déboucherons toujours sur des états de conscience nouveaux et de plus en plus merveilleux.

Rotations :

Il n'est pas commode d'imaginer une rotation pour un rythme relativement lent du métronome, par exemple le rythme préférentiel pour le cerveau est de deux secondes (60 au métronome). La plupart des personnes n'ont pas de difficulté à rythmer la pulsation de la sphère jusqu'au double (120 au métronome) ; ensuite, c'est variable suivant les sujets jusqu'à 180 au métronome (donc 90 pulsations de la sphère à la minute).

Remarquons qu'une fois de plus, le cerveau réagit suivant les lois de la physique, ici loi des rapports simples qui constituent les harmoniques : les rythmes de 120 et 180, étant des multiples du rythme préférentiel, sont plus faciles à suivre.

Nous avons vu qu'au-delà de 180, pour beaucoup de sujets, il s'impose à l'imagination un mouvement de rotation lent mais très régulier à la place du mouvement de pulsation.

Notons qu'il semble que pour une proportion assez importante de personnes, le rythme préférentiel ne soit pas 60 au métronome mais 72.

Exercice de la source de vie.

Après quelques temps d'entraînement à l'exercice de la sphère pulsante qui paraît le plus facile au début, on pourra se représenter un jaillissement perpétuel à partir d'un point d'où émaneraient régulièrement des cercles concentriques ou, sous une forme plus simple, une source dont l'eau sortirait par vagues, une à chaque top du métronome.

Couples de couleurs :

Plus tard, on observera l'apparition de rythmes dans d'autres domaines que celui choisi au départ : par exemple, il surgira dans l'imagination, en plus de la croissance et de la décroissance de la sphère, une polarité noir-blanc ou violet-rouge ou entre couples de couleurs complémentaires.

On peut aussi se représenter, les unes après les autres, les couleurs de l'arc-en-ciel disposées en ellipses de dimensions croissantes autour du corps humain, la couleur violette étant la plus centrale. Énoncer leur nom mentalement facilite l'évocation de la teinte, chaque couleur apparaissant à un "top" du métronome. Assez rapidement, la netteté du coloris sera plus grande que ce que l'on n'a jamais obtenu, la régularité du rythme provoquant ici des énergies de synchronisation dans les zones en rapport avec l'imagination des couleurs, ce qui l'avive. Une bonne façon d'opérer consiste à écouter quelques instants le métronome et à observer vers quelle image mentale visuelle rythmée ce bruit vous pousse ; alors, insister dans cette direction, ceci pour commencer la séance.

Par contre, il faut se méfier qu'après quelques instants à un même rythme, l'esprit a tendance à se contenter d'écouter le métronome sans faire d'effort mental (l'Alternophone, casque sur les oreilles, ne présente pas cet inconvénient mais nous avons dit qu'il n'est pas utilisable pour l'exercice de la sphère pulsante).

Lorsque se produit cet effet d'extinction de la pensée rythmée liée au métronome, il faut accélérer le rythme de cet appareil et l'on s'aperçoit que la liaison avec la pensée visuelle rythmée reprend de plus belle, sans difficulté.

3° Apparition et adjonction de polarités autres que visuelles :

Rapidement, un son mental (mantra) s'y ajoutera de lui-même ou à peu près, avec une alternance aiguë

-grave. Comme mantra bien adapté à cet exercice de l'imagination visuelle, à titre d'exemple nous donnerons "KA - AK", la syllabe "KA" durant la dilatation de la sphère, la bouche ayant son ouverture maximum pour la lettre "A".

Avec le mode de construction des mantras indiqué dans "OM, le nom naturel de Dieu", chacun pourra s'en construire de plus complexes mais en bonne résonance analogique avec le rythme de l'imagination visuelle associé, lequel implique une symétrie entre les deux syllabes. Bon exercice aussi : l'alternance de formes géométriques, telles que sphère - rayons en émanant (éclatement de la sphère). On peut choisir d'autres figures géométriques entre lesquelles existe une certaine polarité. C'est particulièrement facile pour le Pentagone croisé et le Pentagone direct. On s'imagine une grande étoile à cinq branches qui rapetisse, s'engloutit dans son point central puis de celui-ci, naît un Pentagone direct (cinq côtés égaux mais sans pointes) qui devient aussi grand qu'était l'étoile à cinq branches, et ainsi de suite.

Il ne faut pas tant vouloir s'imposer telle ou telle de ces polarités que d'appuyer dans la direction où l'on sent son propre cerveau prendre spontanément, sous l'effet de l'énergie de synchronisation ainsi libérée. Si l'on dispose d'un appareil qui permet un rythme très lent entre la demi-minute et la minute, on pourra évoquer des alternances de chaud et de froid, ce qui renforcera les représentations mentales que l'on se fait de ces sensations, toujours à cause du dégagement d'énergie de synchronisation par la régularité de l'alternance. Ceci nous fera ressentir l'aspect "Feu" de Koundalini.

DESSIN FIG.6

FIG. 6 : Pentagone direct et pentagone croisé.

4° Apparition possible d'une résistance :

Il peut arriver que dans l'une de ces directions ouvertes par la pensée polarisée en rythme avec un métronome, après quelques jours de brillants succès intérieurs, il survient une résistance.

Celle-ci est peut-être très comparable à ce qui se passe sur le cortex (surface du cerveau) autour des foyers d'épilepsie, c'est-à-dire de crises de synchronisation en avalanche mais dans la zone motrice : une sorte de barrière se constitue qui empêche l'énergie de synchronisation d'en provoquer de nouvelles de proche en proche et la crise de déferler ainsi sur tout le cerveau.

Cette barrière évoque l'idée de la coque qui se forme autour d'un abcès pour empêcher le pus de se répandre dans l'organisme. Ce sont des mécanismes naturels de défense.

Lorsque l'on ressent une telle réaction consécutivement à nos exercices, il faut savoir qu'elle n'est jamais durable et qu'après en avoir fait un autre pendant quelques temps, on pourra reprendre le premier avec encore plus de succès.

Autrement dit, il n'y a pas à craindre de faire d'abus de cette méthode malgré le grand bien-être qu'elle procure car au-delà d'une certaine dose, on ressent très bien une répulsion insurmontable à continuer. Celle-ci passe d'elle-même après quelques heures ou quelques jours d'interruption. Pour le dosage de cet exercice et des variantes, le cerveau assure son autorégulation.

F

EFFETS A POSTERIORI DES PENSÉES POLARISÉES RYTHMÉES SUR LE MÉTRONOME

1° Un fouillis de rythmes dont le résultat est un tourbillon :

On sera surpris de voir qu'après l'exercice, d'autres rythmes se libèrent spontanément dans l'imagination, les uns plus lents : pulsation de la sphère sur le rythme d'une minute par exemple, d'autres beaucoup plus rapides : bouffées de tremblements de la sphère.

On observera, en particulier, une sorte de frémissement de la lumière imaginée sur un rythme beaucoup plus rapide que n'était celui du métronome, incomptable. C'est comme si la pensée visuelle rythmée avait pris un élan et qu'après l'exercice, par l'énergie accumulée, son rythme s'emballe, dépassant de beaucoup le sixième de seconde. On a l'impression d'un tir de flash.

Ce frémissement dure au début une à deux secondes mais bientôt, beaucoup plus. C'est certainement des phénomènes de ce genre que le Yoga hindou a nommé "Koundalini" mais ils étaient restés très difficiles à produire parce que, faute de connaître les phénomènes vibratoires en physique et en physiologie cérébrale, on n'avait pas compris que la clé de leur production était la régularité du rythme de la pensée, d'un ordre que seuls des appareils modernes peuvent donner.

Bref, c'est un FOUILLIS DE RYTHMES qui surgira, se combinant souvent en un mouvement tourbillonnaire. C'est cet ensemble de vibrations périodiques de l'imagination que les hindous ont nommé "Koundalini". Mais si la perception de ce phénomène paraissait jusqu'ici réservée seulement aux "grands sages", c'est parce qu'autrefois, on ne connaissait pas le métronome pour régler parfaitement le rythme des répétitions. Grâce à cet instrument, ces phénomènes "occultes" sont maintenant à la portée de tous.

2° Stimulation de toutes les qualités intellectuelles :

On pourrait se demander à quoi sert ce déballage d'énergie libérée dans le cerveau par les synchronisations dans les zones de la pensée.

C'est que bientôt, cette énergie sera utilisée à l'amélioration des activités cérébrales ordinaires, n'importe lesquelles, celles qu'on voudra. Par exemple, les images mentales visuelles de paysage (de personne ou autres) deviennent étonnamment nettes et riches en détail.

Nous stimulons le système rythmo-phosphénique par une autre voie que le Mixage Phosphénique et donc nous amplifierons les mêmes qualités. Bien que le lecteur soit en droit de remarquer que c'est ce qui l'intéresse le plus pratiquement, nous ne pouvons que le renvoyer aux ouvrages où nous avons analysé cela en détail, principalement "Mixage Phosphénique en Pédagogie", et nous ne faisons ici qu'énumérer quelques-unes des qualités ainsi activées : attention, mémoire, quantité et

qualité des associations d'idées, c'est-à-dire intelligence ; de plus, l'esprit d'initiative, un sommeil plus reposant et plus bref, intuition, activité et ardeur au travail.

3° Illumination :

Parfois, après l'exercice, on perçoit une lumière qui sort du cerveau, lumière d'une autre nature que celle du phosphène et qui paraît intermédiaire entre celle du phosphène et de l'imagination.

Cette lumière est également d'une nature différente de celle qui naît par le Mixage Phosphénique. Il peut arriver qu'elle soit littéralement éblouissante, au moins en brefs éclairs ; elle paraît donc encore plus proche de ce qui est décrit par les sujets ayant été en état de mort apparente, que la lueur diffuse, troisième phase du phosphène.

4° Pénétration du rythme dans les rêves :

On observera qu'après environ deux mois d'entraînement avec le métronome, la pulsation de la sphère ou toute autre pensée bien rythmée continue facilement pendant certains rêves, ce qui prouve combien elle imprègne le subconscient, donc modifie le caractère.

Il est à remarquer que la pensée rythmée, sans l'aide d'un métronome, même durant des années, ne parvient pas à provoquer le même résultat.

Remarque :

LA RÉTROPERCEPTION AU RÉVEIL

Au sujet des rêves, j'ai observé à plusieurs reprises un fait que je n'ai trouvé décrit par aucun autre auteur. On pourrait l'appeler "la rétroperception", la cause extérieure du rêve étant perçue par la conscience de veille seulement après le rêve et alors qu'il est physiquement terminé.

Il consiste en ceci :

On sait que le temps subjectif du rêve est très différent de sa durée objective. L'exemple classique est celui de ce philosophe qui fait un long rêve dans lequel il vivait sous la Révolution, est jugé puis guillotiné. Il se réveille et s'aperçoit que le bois de son lit est tombé sur son cou.

Mais il y a plus : il peut arriver, par exemple, que l'on frappe deux coups sur le mur d'une pièce voisine. On va faire un rêve dans lequel on entendra deux coups de feu ; alors on se réveille et l'on entend réellement, pleinement éveillé, les deux coups sur le mur qui ont été frappés.

Si étrange que paraisse ce phénomène, il semble facilement explicable : la zone du cerveau dont l'activité provoque le rêve serait le cerveau inférieur (bulbe d'où part la substance réticulée) ou moyen ; par contre, une perception à l'état de veille nécessite l'activité du cortex (surface du cerveau).

Les nerfs auditifs pénètrent dans le cerveau très bas (dans les pédoncules cérébelleux inférieurs, c'est-à-dire sous le cervelet). Les fibres auditives droites et gauches montent ensuite dans le bulbe et se croisent au niveau des tubercules quadrijumeaux (à peu près au centre de la masse cérébrale) pour ensuite gagner le lobe temporal, sur le cortex.

De plus, ce trajet n'est pas d'un seul neurone mais présente plusieurs relais (noyaux de substance grise) qui sont un peu comme des centraux téléphoniques d'où une conversation qui arrive pourrait être diffusée dans plusieurs directions en même temps, un peu au hasard, pendant le sommeil.

On comprend donc que l'influx nerveux, correspondant à nos deux coups frappés sur le mur, va pouvoir diffuser tout d'abord par ces relais dans les régions inférieures du cerveau, ce qui sera

cause de rêve. Une partie seulement de cet influx montera dans les lobes temporaux à la surface du cerveau ; lorsqu'elle y parviendra, elle provoquera l'éveil et la perception auditive des deux coups frappés. Donc, le rêve aura lieu avant cette perception mais on en arrive à cette curieuse conclusion que SI LONG QU'AIT PARU CE RÊVE SUBJECTIVEMENT, IL SE DÉROULE DURANT LE TEMPS OBJECTIF QUE MET L'INFLUX NERVEUX A MONTER DU CERVEAU INFÉRIEUR AU CORTEX, temps qui est de l'ordre du dixième de seconde.

Autre aspect du rêve qui ne paraît pas avoir été relevé : Une décomposition de notre personnalité. On rêve de plusieurs personnages en même temps mais chacun d'eux représente le reflet d'une de nos tendances. Dans le rêve, il arrive donc, assez souvent, que l'unité de notre moi soit rompue.

La tendance dominante reste liée à ce qui nous paraît être le “moi” dans le rêve mais les autres tendances revêtent des aspects extérieurs à nous qui, parfois, se battent entre eux, ce qui extériorise nos conflits intérieurs qui nous deviennent visibles, comme dans un miroir.

RÊVES DE RETOUR

A propos des rêves, je signale aussi un fait qui m'est personnel et dont je ne sais s'il se rencontre souvent chez d'autres. Ce fait est en faveur de l'hypothèse qui veut que pendant le sommeil, les corps invisibles se séparent plus ou moins du corps physique et y reviennent au réveil : très souvent, mon dernier rêve avant le réveil est que je fais un voyage de retour, les circonstances et le mode de déplacement variant à chaque fois.

5° Stimulation de la solution des problèmes durant le sommeil :

Voici maintenant un effet très important car il possède une grande portée pratique.

Chacun sait que si l'on s'endort en pensant à un problème, il arrive que la solution vienne à vous comme d'elle-même, le matin au réveil.

Néanmoins, pour connu qu'il soit, ce phénomène ne survient que rarement au cours d'une existence.

Or, si l'on pratique l'exercice de la sphère pulsante en rythme avec le métronome en s'endormant, tout d'abord, on remarquera qu'il favorise plutôt la venue du sommeil mais en tout cas, ne le gêne pas.

Mais surtout, après quelques semaines d'essais, on est surpris de constater que souvent au réveil, surgit la solution d'un problème auquel on a pensé, non pas en s'endormant mais dans la journée.

Le nombre d'expériences qui surviennent ainsi est incomparablement plus grand que sans cette pratique durant l'endormissement. Le travail subconscient du cerveau durant le sommeil est augmenté en qualité et en quantité car les solutions qui surviennent ainsi sont, en général, très bonnes.

De plus, cette activité cérébrale durant le sommeil ne diminue en rien la qualité du repos et n'entraîne aucune fatigue. Au contraire, l'idée nouvelle qui surgit est accompagnée d'une sensation de bien-être.

6° Dédoublement :

De plus en plus de gens, à notre époque, veulent se dédoubler, ce qui d'ailleurs répond à un besoin physiologique pendant l'adolescence, besoin que notre mode d'éducation étouffe.

Voici une progression d'exercices qui permettra d'utiliser l'énergie de synchronisation libérée par la pensée rythmée au métronome, dans le but du dédoublement.

a) Si on s'endort en se représentant cette sphère pulsant dans un lieu lointain sur le rythme du métronome, on se réveille avec l'impression d'y avoir été en esprit. Avec un peu plus d'entraînement, on se souviendra au réveil de son voyage astral.

b) On s'imaginera dans un autre lieu, faisant n'importe quel exercice de gymnastique rythmique ou de danse, mais bien en rythme avec le métronome. Là encore, l'énergie de synchronisation qui se dégagera en insistant sera utilisée pour fortifier l'image mentale en cours, ici l'image cénesthésique prendra une telle intensité qu'elle donnera l'impression d'être plus réelle que le corps physique, ce qui est l'aspect subjectif du dédoublement.

c) On pratiquera les exercices de tension mentale statique, tels qu'ils sont décrits dans "Yoga de deux secondes", mais bien en rythme avec le métronome. Cet exercice permet d'obtenir des preuves objectives de manifestations à distance (Cf. T. II de "Expériences initiatiques : Visions et dédoublement").

7° Meilleur contact avec le réel (guérison de la schizophrénie) :

On observera que cette pulsation qui va d'une sphère très petite, presque ponctiforme, à une géante aussi grande que nous pouvons nous la représenter, dès que l'on a un peu d'entraînement, ou au moins par moments, en fin de séance par exemple, cette pulsation est l'image même du lien qui unit le microcosme, notre moi individuel, au Cosmos, en passant par les humains qui nous entourent.

Cette pulsation fera donc craquer toute rêverie, c'est-à-dire toute "schizophrénie", au cours de laquelle on vit dans un monde imaginaire au lieu de vivre dans la réalité. Ou plus exactement, les énergies de synchronisations, dégagées par cette pulsation très régulière de l'imagination, nous permettront de réaliser les éléments essentiels de ces rêveries d'une façon adaptée à l'ambiance, par une meilleure prise de conscience de toutes les possibilités qui sont à notre portée.

8° Tentatives de soins par la pensée rythmée au métronome :

Si l'on souffre d'un organe, on se représentera facilement la pensée, rythmée par le métronome, dans la région du corps douloureuse. Il y a déjà un intérêt : une partie de l'énergie nerveuse engendrée par la douleur est transférée dans la pensée rythmée qui devient plus puissante. Ainsi, une partie du mal est changée en bien mais pour que cette opération soit facile et suffisamment intense pour être pleinement convaincante, là encore il faut que la régularité du rythme soit assurée par autre chose que le cerveau humain.

Si l'on insiste après plusieurs séances, on ressent une sorte de communion avec la cause profonde de la maladie et l'on obtient des intuitions sur les meilleurs traitements à suivre.

9° Relèvement de la moralité :

On remarquera un fait très étrange : à condition de s'être bien entraîné avec un métronome, cette sphère pulsante peut ensuite coexister, sans effort volontaire de notre part, avec n'importe quelle pensée, y compris les rêveries les plus grossières et avoir sur elles une influence bénéfique, les pousser vers des formes plus subtiles des manifestations de nos instincts. Ainsi, une fois libérée dans notre âme, grâce à la régularité du métronome, cette sphère pulsante devient la pierre philosophale qui transforme tout en or.

De plus, rappelons que la moralité est le sens du rythme qui pénètre jusque dans les régions caractérielles du cerveau. Par exemple, être honnête, c'est donner autant que l'on a reçu et comme la vie est faite d'échanges perpétuels, c'est comme un balancement (Cf. "Homologies").

On ne sera donc pas étonné de ce que la pratique de la pensée visuelle et auditive rythmée, mais avec une grande précision grâce au métronome, relève la moralité.

Un des aspects de ce relèvement de la moralité par le rythme de l'imagination visuelle est une tendance à faire son examen de conscience, à mieux voir ses torts et ce que l'on doit aux autres. Il est étrange que le Mixage Phosphénique, surtout associé aux girations, agisse exactement dans le même sens. Ceci confirme une fois de plus qu'il est légitime de parler d'une "fonction rythmo-phosphénique" du cerveau dont la mise en mouvement produit toujours les mêmes effets, qu'on l'excite par son côté phosphénique ou son côté rythmique. On comprend mieux ainsi l'intérêt de pratiquer les deux méthodes simultanément, c'est-à-dire utiliser un phosphène pendant l'exercice de la sphère pulsant en rythme avec le métronome.

Autre effet sur la moralité : chez certains sujets, la pensée visuelle rythmée sur le métronome permet de réaliser sans difficulté, ni conflits intérieurs, la chasteté physique, sans pour cela diminuer la sexualité mentale mais en quelque sorte, en l'éclairant et en l'illuminant du dedans.

10° Décantation du meilleur de la vie :

Après quelques semaines d'entraînement à la pensée rythmée à l'aide d'un métronome, on s'aperçoit au début, sans saisir la cause de ce changement, que l'ensemble des idées qui nous viennent spontanément, en dehors des séances, dans le cours de la journée, se tourne de plus en plus vers ce qu'il y a de bien dans notre existence, présente et passée.

C'est ainsi que dans ce que l'on pourrait appeler "le domaine des relations sociales intérieures", ce sera la personne la plus intelligente, celle dont on a le plus apprécié l'ensemble des qualités, dont le souvenir vous reviendra le plus fréquemment à l'esprit. On savait qu'elle était la meilleure de toutes mais malgré cela, on ne pensait guère à elle ou pas assez, peut-être parce que ce souvenir était trop ancien ou que l'on se perdait dans les influences de la vie quotidienne.

Mais après quelques temps de cet entraînement, ce souvenir, le plus important de notre existence, prend la place, dans nos préoccupations, de toutes les personnes banales et de peu d'importance que l'on fréquente couramment ou même plus, de celles pour lesquelles on éprouve quelque animosité.

Ceci est particulièrement précieux pour les sujets qui, constitutionnellement, ont tendance à ruminer des rancœurs et des haines.

Au fur et à mesure que se produit cette transformation de la conscience, on est de plus en plus imprégné du sentiment que sur le chemin de la vie éternelle, on va se rapprocher lentement mais directement d'elle, que cette personne soit décédée ou vivante.

11° La pensée réglée sur le métronome, clé des transmissions télépathiques :

Rappelons sommairement ce que nous avons dit à propos de la transmissibilité de signaux par une énergie infime si cette dernière est rythmée : le son traverse un mur alors que le vent, qui est pourtant une autre forme d'énergie des molécules d'air des milliards de fois plus puissantes, ne traverse pas le mur. Les satellites artificiels nous ont transmis des photographies des anneaux de Saturne d'une remarquable précision, d'une distance qui approchait le milliard et demi de kilomètres avec, comme seule source d'énergie à bord, une petite pile atomique de 125 watts seulement, c'est-à-dire celle d'une bonne ampoule d'éclairage ordinaire ! Les vagues qui se forment dans l'Océan antarctique vont déferler sur les côtes de l'Alaska.

On comprend donc que les émissions télépathiques seront infiniment plus puissantes si elles sont émises avec la régularité d'une onde de nature physique.

C'est pourquoi, si l'on veut transmettre une pensée à quelqu'un, il y a tout avantage à la répéter purement mentalement, en réglant cette répétition sur le métronome.

12° Le don de l'imposition des mains :

Parmi les effets les plus curieux, consécutifs à l'exercice de l'image mentale rythmée sur le métronome, notons le besoin d'imposer les mains car l'on ressent l'énergie vibratoire que l'on dégage ensuite.

13° Sérénité face à la mort :

Une des conséquences remarquables de la pensée rythmée avec une précision réglée par un appareil est qu'elle chasse la peur de mourir, la remplaçant par l'espérance et la curiosité de ce que l'on aura à observer dans l'autre monde.

*
* *

Des encyclopédies ne suffiraient pas à décrire tout l'enrichissement cérébral qui vient en persévérant sur cet exercice. Le lecteur ayant la méthode ira de plus en plus à la découverte des merveilles qu'il a en lui.

G

CYCLE COSMIQUE ET CYCLE MENTAL

Nous avons parlé d'un fouillis de rythmes qui se révèle si l'on utilise le métronome pour régler le rythme injecté.

Mais ce fouillis paraît souvent réfléchir ce que nous connaissons de l'évolution cosmique, d'où l'intérêt de donner un petit coup de pouce pour orienter la méditation dans cette direction si elle paraît la prendre facilement.

Or, la rotation mentale est un rythme également. Elle est primitive, plus importante et constante que la phase pulsante des phénomènes, du moins en Astronomie : tous les corps et systèmes célestes tourbillonnent plus ou moins sur eux-mêmes. Dans l'évolution des étoiles, la phase d'étoile à éclat variable, c'est-à-dire celle où domine la pulsation, est relativement courte. Ensuite, la pulsation devient très faible par rapport, par exemple, à la rotation tourbillonnaire, comme c'est le cas pour notre Soleil.

Au début de ce chapitre, nous avons parlé du cas de cette adolescente qui prenait plaisir à s'imaginer, le soir en s'endormant, un œuf lumineux qui pulsait entre ses yeux ; ce jeu lui avait provoqué un très beau dédoublement avec vérifications objectives.

Mais de même que la phase à dominante de pulsations est la première et la plus courte de l'évolution des étoiles, de même ces mouvements intérieurs de la pensée rythmée ont tendance à se modifier par la suite.

Il semble que l'éveil de la fonction rythmique du cerveau se fasse mieux en calquant les rythmes de l'évolution stellaire.

En effet, plus l'astronomie progresse, plus on s'aperçoit que les exercices de l'imagination en Yoga reproduisent dans notre vie intérieure ce que les télescopes les plus puissants peuvent détecter dans le ciel. C'est un exemple de plus de l'identité des lois du monde matériel et de notre vie intérieure,

identité dont nous avons donné bien d'autres exemples, en particulier dans “Développement des pouvoirs supranormaux par la pensée au sixième de seconde”.

Ceci prouve que notre imagination visuelle possède une tendance naturelle à devenir un microcosme de l'évolution cosmique astronomique et c'est en encourageant cette faculté de l'esprit à suivre cette pente, que la pensée rythmée prendra toute sa puissance.

Il est donc légitime de se tourner maintenant vers l'astronomie pour perfectionner les exercices traditionnels de l'imagination visuelle dans les initiations orientales.

De plus, cela présente l'avantage de reposer l'esprit par le changement de la forme du rythme et par le temps de vide mental qui intervient périodiquement.

Pour cela, tout d'abord s'imaginer une grande lumière diffuse qui symbolise la nébuleuse primitive, puis que cette lumière se condense en un tourbillon. C'est ici que l'exercice de tourbillonnement de l'esprit prend sa place. Ensuite, ce tourbillon se condense encore et devient un ellipsoïde lumineux qui pulse sur le rythme d'environ deux secondes. C'est ce phénomène à ce stade qui s'était révélé spontanément dans le cas de la jeune fille ci-dessus. Il est l'homologue de l'étoile variable par croissance et décroissance de son rayon.

Cette sphère se rapetisse en pulsant de moins en moins pour atteindre le rayon constant, mais projette sans cesse sa lumière vers l'infini. C'est à ce stade qu'en est notre Soleil. Puis subitement, la sphère s'écroule sur elle-même et devient un point très brillant. C'est l'étoile à neutrons.

Enfin, ce point éclate, ce qui est l'analogie des catastrophes stellaires liées aux supermovae. La matière se retrouve diffuse dans l'espace. Cela correspondra à un temps de vide mental. Ensuite, recommencer ce cycle. S'endormir sur cette méditation qui, à cause de sa résonance analogique avec le Cosmos, aura tendance à se répéter automatiquement.

Chapitre II

LE SENTIMENT D'ÉVIDENCE AU COURS DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE

A

SENTIMENT D'ÉVIDENCE ET BALANCEMENT DU PHOSPHÈNE

J'ai découvert de la façon suivante l'importance du Phosphénisme dans les techniques pédagogiques que l'on appelait alors “initiatiques” : mon premier maître, dans lequel il y avait un tragique mélange de bon et de mauvais, le zoroastrien Arthème Galip, m'avait indiqué de pratiquer les balancements de tête latéraux, en amenant l'oreille jusque contre l'épaule, puis d'exécuter des demi-rotations du cou, en massant les masses musculaires du cou par l'accentuation du recul de la tête et des flexions du cou ; des mécanismes réflexes imposent, à cette façon d'opérer, des rythmes très rapides.

Vingt-cinq ans après, j'ai rencontré le mage indonésien Pak Subuh qui, d'après le livre de Bennett “Subud, ou la grande force de la vie”, avait des pouvoirs comparables à ceux que j'avais observés chez Galip. Or, il pratiquait les mêmes trois mouvements de tête que ceux que Galip m'avait montrés, sauf qu'ils étaient faits jusqu'à mi-course au lieu d'être forcés (de plus, pour le

balancement antéro-postérieur, il y avait une différence que j'ai analysée dans “**Lourdes et le Phosphénisme**” et dans “**Phosphénisme et Derviches Tourneurs**”).

J'ai voulu comparer les deux méthodes pour savoir laquelle était la meilleure : celle de Galip ou celle de Subuh (Subuh est le nom de l'homme, Subud du mouvement).

Or, il n'était pas possible d'utiliser l'électro-encéphalogramme pendant le mouvement car les courants électriques cérébraux sont mille fois plus faibles que les courants électriques pendant la contraction. Les premiers sont donc masqués par ceux-ci.

J'avais déjà fait des électro-encéphalogrammes avant et après cinq minutes de balancements de tête, tels que Galip me les avait montrés. Ces enregistrements avaient mis en évidence que ces mouvements avaient eu la même action sur l'électro-encéphalogramme qu'une bonne nuit de repos, ce qui confirme l'effet désintoxiquant sur le cortex du brassage du liquide céphalo-rachidien. Il restait à en faire l'étude pendant le balancement ; c'est alors que j'ai eu l'idée d'essayer l'effet du balancement sur un phosphène. Ainsi, je me suis aperçu que les balancements rapides, tels qu'on est amené à les faire lorsque l'on applique la méthode de Galip, laissent le phosphène fixe sur l'axe du corps tandis que les balancements au rythme de deux secondes, tels que Subuh les pratiquait, entraînent celui-ci. De là, sont parties mes premières expériences. C'était en 1959, à la Ferté-sous-Jouarre, dans une misérable petite chambre d'hôtel, sur l'emplacement de la bataille de la Marne. J'ai toujours considéré ce dernier point comme annonciateur du rôle majeur qu'allait jouer, un jour, le Phosphénisme dans une entente solide et définitive entre la France et l'Allemagne.

Mais ce qui nous intéresse ici est le fait suivant : pendant que je faisais cette expérience et dans les premiers instants qui l'ont suivie, il m'a semblé qu'il ÉTAIT ÉVIDENT que le phosphène dut se comporter de cette façon, suivant le genre de balancement de tête, de telle sorte que cela ne méritait pas que l'on s'y intéresse. C'était un peu après, subitement, que j'ai eu un sursaut et réalisé que c'était au contraire extrêmement étrange et que je me suis lancé dans les recherches à ce sujet qui m'ont amené à découvrir, sept ans après, que le nœud des problèmes dits “initiatiques” était le Mixage Phosphénique. J'ai donc failli rater cette “porte étroite” qui a été, pour moi, l'entrée de la voie phosphénique à cause de ce portillon du “sentiment d'évidence” qui en barrait la route.

B

SENTIMENT D'ÉVIDENCE ET “CRISTALLIN CÉRÉBRAL”

Or, ce SENTIMENT D'ÉVIDENCE qui est une épreuve à franchir à chaque étape, parce que ce n'est pas évident du tout mais au contraire déconcertant dès qu'on y réfléchit, se rencontre à chaque nouvelle recherche sur le Phosphénisme.

C'est ainsi que lors de l'étude, à l'aide des phosphènes de l'exercice de convergence oculaire, on remarque ceci : si ayant un phosphène et restant dans une pénombre suffisante pour apercevoir l'extrémité inférieure du nez pendant une vingtaine de secondes, on regarde au loin, puis un temps égal à l'extrémité du nez, puis de nouveau au loin, et ainsi de suite jusqu'à l'extinction du phosphène, on remarque que lorsque l'on fixe la pointe du nez, le phosphène est plus petit, plus lumineux, plus brillant. Il est donc plus concentré. Ceci paraît si simple, SI ÉVIDEMMENT NATUREL, qu'on se passerait bien d'approfondir le problème.

Or, justement, c'est tout à fait extraordinaire car lorsque l'on a regardé une source lumineuse d'une forme précise, une lampe dans un réflecteur un peu profond par exemple, c'est une certaine surface de la rétine qui a été touchée. Or, on connaît, fibre par fibre, la correspondance de chaque cellule rétinienne avec le cortex. Donc, consécutivement à cet éclairage, c'est la même surface du cortex qui reste excitée, QUE L'ON REGARDE LOIN OU PRÈS PUISQUE LA SOURCE

D'EXCITATION APRÈS L'EXTINCTION DE LA LAMPE EST ENDOGÈNE, c'est-à-dire à l'intérieur de l'œil, sur la rétine. Cette surface ne varie pas avec la convergence.

Le moins que l'on puisse en dire, c'est que tout se passe COMME SI UNE ASSOCIATION DE RÉFLEXES ENTRE LE CRISTALLIN ET CERTAINS MÉCANISMES INTRA-CÉRÉBRAUX AGISSAIT COMME UNE LENTILLE QUI MODIFIERAIT LE RAYON LUMINEUX puisque le phosphène est en même temps plus petit, plus lumineux, plus précis. Plus petit, cela se comprend puisque l'angle de projection de la surface touchée de la rétine reste le même, que la projection extérieure soit loin ou proche : mais qu'il soit en même temps moins lumineux et aux bords plus flous au loin, ceci suppose des mécanismes complexes d'interprétation du phosphène par les influences d'ambiance.

C'est l'ensemble de ces mécanismes neurologiques qui agissent à la façon d'une loupe que nous avons nommé "cristallin cérébral".

Mais on peut se demander s'il n'y a pas beaucoup plus mystérieux.

En effet, à Tilly-sur-Seulles, en 1901, dans le Calvados, il y eut une vingtaine de Prodiges solaires, comparables à ceux de Fatima. Or, les yeux de Marie Martel, l'enfant qui avait des apparitions de la Vierge accompagnant ces Prodiges solaires, furent examinés par un médecin et par plusieurs témoins. Ils présentaient une image miniaturisée et renversée de la Vierge sur la cornée pendant qu'elle était en extase, comme si la forme-pensée de l'enfant avait condensé la substance phosphénique à un tel degré qu'elle devenait visible à la vue physique.

On peut donc se demander si la substance phosphénique ne subit pas un phénomène analogue à cette condensation, lors de la convergence oculaire sur le nez.

C

COURT-CIRCUITER LA FONCTION CHLOROPHYLLIENNE PAR LA PENSÉE ASSOCIÉE A LA FIXATION DU SOLEIL

La prière libre associée à la fixation du soleil est le plus haut exercice spirituel que l'on peut faire.

1° Rappel des règles de prudence :

Il faut rappeler ici sommairement les règles de cette fixation pour éviter les accidents : bien boire de l'eau pure, à jeun, durant les deux ou trois heures précédentes, au minimum un litre si l'on prévoit une séance un peu longue et si le soleil est vif, comme on doit le faire d'ailleurs avant un bain de soleil. Plus important que tout, ne pas oublier de retirer les lunettes ou les verres de contact le cas échéant. Il faut préparer la pensée d'avance. Fixer le soleil deux ou trois secondes. Répéter la pensée pendant la fixation. Pour cet exercice, c'est le plus important. Puis tourner la tête, fermer les yeux pendant deux ou trois minutes, tout en continuant à répéter la pensée et recommencer. Prévoir aussi un entraînement préliminaire de deux ou trois mois avec une lampe de 60 watts à deux mètres, puis 100 watts et commencer par des séances au soleil plus ou moins atténué par la brume. En opérant ainsi, on ne risque absolument rien ; c'est au contraire très fortifiant pour les yeux. On garde, dans un âge avancé, une vue de jeune homme.

J'en suis un exemple vivant puisqu'à 66 ans, je peux lire sans lunettes, aussi bien à dix centimètres de distance qu'à plus d'un mètre. J'en fais la démonstration dans mes cours.

2° Le court-circuit de l'énergie solaire :

J'ajoute à ce rappel qu'en pratiquant ainsi, on fait une opération tout à fait extraordinaire du point de vue des échanges cosmiques d'énergie.

En effet, normalement toutes nos énergies, MÊME NOS ÉNERGIES MENTALES, viennent en fin de compte de l'énergie de la lumière captée par la fonction chlorophyllienne des végétaux, lesquels ensuite nous envoient l'oxygène que nous respirons et le carbone de nos aliments (y compris celui des animaux que nous mangeons, par herbivores interposés). Ces deux éléments, carbone et oxygène, se recombinent en nous. Là est la source de notre chaleur, de nos mouvements, de toute l'énergie dont dispose notre pensée.

Or, si NOUS PENSONS EN FIXANT LE SOLEIL, NOUS COURT-CIRCUITONS LA FONCTION CHLOROPHYLLIENNE.

L'énergie de la lumière est transformée en énergie mentale avec, comme seul intermédiaire, le co-phosphène qui joue le rôle de transformateur.

On saisit l'importance de savoir opérer ainsi après un peu d'entraînement et en prenant les précautions que nous venons d'indiquer avec un soleil très vif : sa lumière est 3 000 fois plus intense que celle d'une lampe de force moyenne.

3° Premiers effets de la pensée associée à la fixation du soleil :

En raison de cette énorme charge énergétique qui pénètre dans les zones du cerveau en rapport avec la pensée lorsque celle-ci est concomitante à la fixation du soleil, il y a des effets en plus de ceux observés par le Mixage Phosphénique avec une lampe d'intensité moyenne.

Si l'on a choisi le même thème de réflexion mais en changeant la forme pour éviter la monotonie, après une période de trois quarts d'heure environ, on ressent sa pensée comme une substance extérieure au cerveau, chaude, vibrante, parcourue de courants de forces.

La puissance intérieure est telle qu'on a l'impression que l'on va pouvoir faire des miracles de suite.

Il ne faut pas tomber dans le péché d'orgueil. La marée suit la lune mais avec un certain retard. Il faudra probablement un assez long entraînement pour pouvoir en arriver à ce stade. Néanmoins, il est évident qu'il n'y a rien de tel pour chasser le cafard, la tristesse, la dépression.

Mais ce qui a de plus curieux, en général, c'est que, dès le début, survient cette impression que la pensée est une substance extérieure au cerveau.

La théorie des formes-pensées a été vulgarisée en Occident par les Théosophes. D'après celle-ci, les images mentales seraient véritablement de petites sculptures taillées dans une substance très subtile. L'analogie de structure entre le cortex (surface du cerveau) et la rétine, que nous avons analysée par ailleurs (Cf. Homologies), permet d'admettre que nos souvenirs sont emmagasinés dans notre "Aura", c'est-à-dire ambiance autour du corps, en ces formes-pensées, sorte de photographies à trois dimensions ; puis lorsque nous y repensons, un rayon de lumière mentale va de cette forme-pensée au cortex.

On admet d'habitude que cet enseignement, propagé par la Théosophie, est une philosophie d'origine hindoue. Mais pour celui qui a tant soit peu pratiqué l'exercice de la pensée associée à la fixation du soleil, avec les précautions que nous avons exposées, il ne s'agit pas d'une doctrine philosophique ; la pratique de la prière avec fixation du soleil étant très répandue aux Indes, cette sensation que la pensée est extérieure au cerveau provient d'un fait d'expérience intérieure pour les hindous. Certes, on peut discuter la valeur de l'expérience intérieure comme mode d'approche scientifique d'un problème. Mais l'objectif n'est jamais que du subjectif collectif et si des millions de personnes font cette expérience, il y a là matière à étude scientifique.

Le phosphène, dans cette conception, vient se placer comme une densité intermédiaire entre la pensée et la matière.

La meilleure de toutes les pensées à associer à la fixation du soleil nous paraît être la “prière libre”, c'est-à-dire non pas une prière apprise dans quelque religion mais, en s'adressant à toute force qui vous paraît supérieure à soi, inventée au fur et à mesure des besoins, jaillissant du profond de soi-même, comme nous l'avons beaucoup analysé au cours de cet ouvrage.

Si cette prière est réellement associée à la fixation du soleil, son thème se renouvelle sans cesse et à chaque fois est d'un niveau plus élevé, comme une eau de plus en plus pure qui coulerait d'une source, se frayant un chemin à travers les terres, de telle sorte que progressivement, son débit serait de plus en plus abondant et clair.

4° Insuffisance des autres éclairages :

Nous avons dit que c'est principalement la pensée associée à la fixation du soleil qui donne cette sensation de forme-pensée, substance extérieure au cerveau, tout d'abord du fait que la lumière solaire est environ 3 000 fois plus forte que celle des lampes utilisées pour le Mixage Phosphénique dans un but pédagogique.

Si on ne se rend pas facilement compte de l'importance de la différence, c'est parce que l'œil fait très rapidement barrage à cet énorme excédent de lumière, en s'adaptant quasi-immédiatement.

On comprend ainsi pourquoi il est préférable, non seulement pour l'œil mais pour le cerveau, d'opérer par très courtes périodes de fixation mais fréquemment renouvelées, et aussi pourquoi la pensée doit être préparée d'avance et répétée immédiatement dès le début de la fixation. Mieux, pour être certain de ne pas avoir de retard, commencer un peu avant : si l'on pense avant que l'œil ait eu le temps de s'adapter à la forte lumière, c'est une plus grande quantité d'énergie qui pénétrera dans le cerveau et sera transformée en énergie mentale au premier choc de l'éclairage. La prière avec fixation d'une assez forte lampe est certes bonne. Elle provoque aussi cette transformation de l'énergie lumineuse en énergie mentale. Néanmoins, l'expérience prouve qu'elle ne donne pas autant ce sentiment de douceur, associé à celui de puissance, que celui provoqué par la prière associée à la fixation du soleil.

Cela provient peut-être de ce que, si l'on analyse avec un compteur d'impulsions lumineuses la lumière d'une lampe, même à incandescence, on s'aperçoit que la période de 50 pulsations par seconde y est sensible, période due au secteur, bien que cette pulsation soit beaucoup plus faible avec les lampes à incandescence, à cause de l'inertie calorique du filament, qu'avec un tube luminescent où le mécanisme de production de la lumière est froid. On pourrait supprimer totalement cet effet par l'utilisation de lampes de phares d'auto fonctionnant sur batterie.

On pourrait penser que la fixation de la flamme d'une bougie convient mieux parce qu'elle n'a pas cette pulsation imperceptible et régulière. Mais sa luminosité est insuffisante (à moins évidemment de se mettre si près de la flamme que l'on se brûlerait les yeux).

En effet, l'activité rétinienne chimique qui donne naissance au phosphène est très comparable à la photoluminescence : si l'on expose un écran au sulfure de cadmium à la lumière, il rend celle-ci en obscurité. C'est dû au fait que la lumière fait sauter des rangs à des électrons lesquels, en retombant, émettent un “boum” qui est une onde lumineuse.

Ceci explique que si on laisse des heures l'écran devant une faible lumière, il ne rendra rien une fois en obscurité ; mais si on lui donne la même quantité de lumière en une fraction de seconde, il redeviendra lumineux en obscurité car l'électron se comporte comme une balle : pour qu'elle puisse retomber de l'autre côté d'un mur, il faut qu'elle l'ait dépassé. Or, si au départ, elle n'a pas l'énergie nécessaire pour monter plus haut que le mur, si longtemps que l'on répétera l'opération,

elle ne le franchira jamais mais si l'énergie est suffisante, dès le premier envoi, elle passera. Les sorciers Pygmées le savent puisqu'ils utilisent instinctivement un très grand feu pour provoquer des moments de voyance.

D

LE FIL D'ARIANE DU SENTIMENT D'ÉVIDENCE LORS DE LA PURIFICATION PROGRESSIVE

Cette augmentation de l'énergie explique que les personnes qui, pour ainsi dire, projettent leur pensée dans le soleil soient au début un peu inquiètes : ces pensées deviennent plus intenses, même si ce sont "de mauvaises pensées".

Ainsi, une personne qui avait l'habitude de fumer et désirait s'en débarrasser mais pas très énergiquement, avait négligemment continué à fumer pendant le Mixage Phosphénique avec le soleil et s'était rendu compte que cela avait exagéré son besoin de fumer. Il est donc important de choisir, dès le départ, les meilleures pensées dont on se sent capable, pour les associer à la fixation du soleil.

Pourtant, si des mauvaises pensées s'imposent contre votre volonté, il faut savoir insister sur la fixation concomitante du soleil.

Pense-t-on ainsi à une personne envers qui l'on éprouve une très vieille haine ? Il viendra à l'esprit, pendant ces exercices, qu'elle vous a bien rendu autrefois un petit service et que l'on fait comme exprès de ne pas s'en souvenir. Puis une autre fois, on se souviendra que l'on a tel ou tel petit tort à son sujet et qu'il faudrait savoir y repenser de temps à autre.

Chacune de ces nouvelles petites découvertes intérieures paraît si évidente que l'on s'étonne de n'y avoir pas pensé plus tôt, tout en saisissant que ces bonnes pensées avaient été refoulées par l'accumulation des mauvaises.

Or, il y a un autre aspect particulièrement intéressant de ce SENTIMENT D'ÉVIDENCE, au cours des expériences phosphéniques, qui se présente très fréquemment et qui est même le signe que l'on est sur la bonne voie : c'est au cours des exercices de fixation du soleil, associés à une pensée.

Depuis une quinzaine d'années que je fais fréquemment des conférences sur cette méthode, il m'arrive de temps à autre qu'un auditeur me tienne à peu près ces propos :

"Moi, je faisais déjà cela lorsque j'avais de mauvaises pensées et j'avais remarqué qu'elles étaient progressivement changées en bonnes pensées".

Si c'était des pensées de dépression, elles étaient transmues en courage et énergie au travail ou des pensées de haine progressivement changées en sentiment de repentir, de gratitude, d'amitié ou d'amour.

C'est pourquoi, lorsque l'on est en proie même aux pires pensées que l'on ne peut pas réfréner, il ne faut pas hésiter à faire des fixations du soleil pendant qu'elles vous assaillent.

On peut comparer ce qui se passe dans l'âme, par cette méthode, à une mare qui serait très boueuse mais au repos. La boue est tombée dans le fond ; on ne la voit pas bien. Si l'on commence à envoyer un jet d'eau dans cette mare, tout d'abord la boue va être remuée et l'on aura l'impression que la mare est bien plus sale. Mais si l'on insiste, l'eau va s'écouler, emporter la boue et à la fin, la mare sera nettoyée.

C'est pourquoi, il ne faut pas s'étonner si au début de la pratique du Phosphénisme avec le soleil, c'est le mal qui paraît fortifié. Mais il sera vite éliminé, au bénéfice de pensées et de sentiments meilleurs que ceux habituels à l'expérimentateur.

L'association de la pensée à une forte lumière physique produit une purification morale qui est faible au début mais progresse toujours.

Ainsi, petit à petit, les mauvaises pensées vont s'éliminer d'elles-mêmes, au fur et à mesure que les bonnes se fortifieront. C'est pourquoi, il ne faut pas hésiter à faire des fixations du soleil lorsque l'on se sent dominé par des revendications ou par toutes sortes de pensées dépressives. Il se produit une épuration progressive, comme par un phénomène tourbillonnaire.

Dans un tourbillon, les éléments lourds sont rejetés vers l'extérieur par centrifugation. Par réaction, ceux qui sont légers vont à l'intérieur ; ainsi l'air qui vient combler le creux du tourbillon dans l'eau ou encore, le microbe qui va dans le culot du tube dans la centrifugeuse, l'eau claire vers le centre de rotation (le haut du tube lorsqu'on le retire).

Or, il n'est pas étonnant que le mixage dans le co-phosphène solaire agisse comme une centrifugation.

Déjà, lors de la fixation d'une lampe d'une centaine de watts, à deux ou trois mètres, le co-phosphène à la périphérie, c'est-à-dire le plus souvent entre le réflecteur et la lampe, paraît tourbillonner.

Le phénomène est encore plus net lorsque l'on fixe le soleil, surtout en groupe, à cause de l'induction par résonance télépathique, en raison de la très grande transmissibilité télépathique des phénomènes phosphéniques. A Fatima, à St-Paul d'Espis, la foule a vu le soleil tourbillonner à une vitesse effrayante.

Si donc le co-phosphène présente une activité tourbillonnaire qui, dans certaines circonstances, devient très évidente, il n'est pas étonnant qu'il agisse sur la pensée comme une centrifugeuse, chassant au loin tout ce qui a trait à la matière, à la sensualité, à l'égoïsme et faisant venir au centre toujours de nouvelles idées, chacune sans cesse meilleure que la précédente.

Bien entendu, l'évolution sera plus rapide si l'on commence l'exercice avec la pensée la plus intelligente et moralement élevée dont on se sent capable. Elle augmente ainsi d'intensité. On devrait dire plus exactement tout en même temps de densité et de volume, de telle sorte que lorsqu'elle a atteint ce que l'on pourrait appeler son poids maximum, on s'aperçoit soudain qu'une autre pensée que l'on avait eue il y a bien longtemps mais qui alors vous avait seulement effleuré, est bien meilleure, QUE C'EST ÉVIDENT, que l'on ne comprend pas comment on n'y avait pas pensé plus tôt.

Alors, on la met au centre de sa méditation associée à la fixation du soleil et elle va, comme la précédente, croître en intensité mais aussi en ramifications par associations d'idées et de nouveau, lorsqu'elle a acquis, par l'insistance pendant quelques jours ou quelques semaines sur cet entraînement, une sorte de maturité, encore subitement, on s'étonnera de ne pas avoir choisi telle autre pensée CAR C'ÉTAIT ÉVIDENT que cette nouvelle idée était bien meilleure, bien plus importante à fortifier par son association avec la fixation du soleil que les deux précédentes.

Ainsi, ce FIL CONDUCTEUR QU'EST LE SENTIMENT D'ÉVIDENCE vous indique que vous êtes sur le bon chemin, celui de l'initiation véritable. Il vous conduit à fortifier des pensées et sentiments qui étaient comme sous-jacents à votre personnalité que vous vous connaissiez, mais que vous ne vous étiez jamais exprimé clairement, sur lesquels vous ne vous étiez jamais appesanti.

C'est un peu comme après la mort d'une personne proche, on oublie toutes les petites chamailleries et plus le temps passe, plus se sont toutes les bontés que cette personne a eues à votre égard qui

prennent le relief dans les souvenirs et toute l'affection qu'on lui portait au fond de soi. Mais ce qu'il y a d'admirable dans le Mixage Phosphénique, c'est qu'il n'y a pas besoin d'attendre le recul de la mort et du temps qui s'accumule pour que ce processus se déclenche et se continue, se fortifie toujours.

Vous découvrez sans cesse en vous des choses meilleures et qui s'y trouvaient déjà, mais que vous aviez négligées par un mécanisme comparable à ce qui se passe quand on regarde un fragment de tissu végétal à l'œil nu puis à la loupe, puis à un microscope de grossissement croissant, puis au microscope électronique : à chaque étape, des formes nouvelles apparaissent mais ce sont des formes qui préexistaient dans le fragment observé.

Ce processus est à l'opposé de ce qui se produit par des drogues ou autres méthodes prétendues initiatiques, par l'utilisation desquelles ce qui surgit dans la conscience est complètement inhabituel, déconcertant par son étrangeté, sans lien direct évident avec la personnalité. Nous reviendrons en détail, à la fin du chapitre suivant, sur les oppositions allant jusqu'à une véritable symétrie entre les effets des drogues et ceux du Phosphénisme.

Lorsque j'avais dix-huit ans et que je fréquentais mon maître Arthème Galip, ce qui a malheureusement peu duré, il y avait des moments où je voyais plus ou moins les auras. Cela me paraissait simple et à ce moment ÉVIDENT, de telle sorte que je ne m'en extasiais pas. C'est lorsqu'il fut parti que ce don disparut ; je commençais à le remarquer à la réflexion et à regretter de n'y avoir pas porté plus attention sur le moment parce que ce n'était pas si évident que cela. Or, je n'ai retrouvé ce "SENTIMENT D'ÉVIDENCE" qu'au cours de mes expériences phosphéniques, ce qui, pour moi, est une preuve absolue qu'il s'agit bien de phénomènes de même nature.

E

LE REJET DE LA GREFFE MENTALE

Il nous faut insister encore, mais sous un nouvel aspect, sur la nécessité d'avoir toujours présent à l'esprit les deux principes fondamentaux de ce mode de développement spirituel, c'est-à-dire le mélange entre la pensée et un des éléments "phéniques" de l'organisme, d'une part, et l'entretien de la pensée rythmée d'autre part. De plus, chacun doit chercher soi-même les exercices qui lui permettent de vivre selon ces deux principes, tout en les modelant suivant la phase de son évolution intérieure et les conditions extérieures.

A l'inverse de ce qui se passe dans toutes les religions sclérosées, il ne faut pas se fixer sur un rite. Il ne faut pas pratiquer tel exercice physique ou mental à but spirituel, même donné par un très grand voyant dont on a vérifié par ailleurs la lucidité, autrement que provisoirement et pour un premier élan au départ.

En effet, si l'on se fixe sur un exercice donné par quelqu'un d'autre sans que les principes à la base en aient été exposés clairement, on assiste tôt ou tard à la naissance d'une résistance, lentement croissante, à la continuation de cet exercice.

Cette résistance devient insurmontable, malgré bien des efforts. Alors, on s'indigne contre soi-même et l'on peut en arriver non seulement à des regrets mais à un complexe de culpabilité.

Ce phénomène est pourtant tout naturel. Il est l'équivalent du rejet de greffe sur le plan physiologique. Notre individualité chimique est telle que les greffes d'organes ne sont bien tolérées qu'entre vrais jumeaux ; dans les autres cas, il faut faire des tours de force biologiques pour rendre les greffes tolérables, en paralysant les défenses naturelles de l'individu.

Si même notre chimisme est défendu à ce point contre des irrupsions extérieures à notre personne, alors combien il est naturel que notre psychisme, notre mental, soit davantage protégé. C'est

pourquoi, si l'on pratique une méditation donnée par d'autres, tôt ou tard se produit ce phénomène de rejet. C'est "la greffe mentale" qui a ratée. Il en résulte souvent l'abandon de l'habitude de la méditation ; tandis que si l'on suit ce "fil d'Ariane" qui conduit à découvrir les bonnes idées qui vous avaient autrefois traversées et qui vous reviennent à l'occasion de la fixation du soleil puis, lorsqu'elles ont atteint ce que l'on pourrait appeler leur "poids naturel", sont remplacées par d'autres encore meilleures qui vous avaient effleuré autrefois mais plus faiblement, et ainsi de suite, sur un chemin que l'on sent infini. Alors on persévère, et de plus en plus, sur l'habitude de la méditation.

F

CROISSANCE INFINIE DE L'ESPRIT ET CROISSANCE VÉGÉTALE

Cette marche vers l'infini qui commence avec la prière associée à la fixation du soleil, faite en prenant les précautions nécessaires pour ne pas se fatiguer la vue, marche au cours de laquelle on découvre toujours du meilleur en soi et à chaque étape, donne poids et puissance à l'élément nouveau qui a surgi, est comparable à la croissance d'un arbre.

Dans "Homologies (Analogies du microcosme et du macrocosme)", j'ai mis en évidence un très grand nombre de caractères de symétrie (dans la notion étendue du terme) entre la plante et l'homme (l'animal est dans une position et un degré de symétrie intermédiaire entre la plante et l'homme). D'autre part, des auteurs, comme Bergson, avaient insisté sur les symétries entre l'esprit et la matière et dans "Homologies", j'ai ajouté quelques éléments supplémentaires à cette symétrie.

Comme deux symétriques d'un même objet sont en position semblable, il en résulte une certaine ressemblance entre l'esprit, c'est-à-dire entre les premiers corps spirituels et la matière.

Ceci explique que les Orientaux aient nommé "lotus" les centres psychiques du premier corps invisible (nommé en général "corps éthérique"), ce qu'on retrouve en Occident dans l'aspect mystique de la "rose" des Rose-Croix.

Nous allons maintenant ajouter un caractère de symétrie supplémentaire entre la plante et l'homme, caractère qui se prolonge parfaitement par un nouvel élément de similitude entre l'esprit et le monde végétal.

La croissance du corps physique humain, comme celle de tout animal, est limitée. Arrivée à l'état adulte, sa taille n'augmente plus et même avec l'âge, elle aura plutôt tendance à s'affaïsser.

Par contre, la croissance de l'arbre continue toujours et ceci, jusqu'à la mort.

Celle-ci survient, d'une part à cause de l'allongement des vaisseaux qui fait que la sève arrive au sommet avec une peine croissante ; d'autre part, et surtout, par un autre mécanisme.

En effet, après un fort vent, on s'écrie souvent :

"Faut-il que la tempête ait été forte pour avoir réussi à casser un aussi gros arbre ?"

Mais attendu que le vent pénètre à l'intérieur du feuillage, la prise du vent sur l'arbre est à peu près proportionnelle à son volume, tandis que la résistance à la casse est à la section du tronc. Donc la prise du vent sur l'arbre croît à peu près en fonction du volume de l'arbre, c'est-à-dire selon le cube, la résistance à la casse au carré du diamètre. La prise du vent croît donc plus vite que la résistance alors que l'arbre pousse toujours et ceci, jusqu'à la rupture d'équilibre entre ces deux forces. C'est pourquoi la casse est la fin naturelle de l'arbre.

D'une façon parallèle, l'esprit peut se développer et croître sans cesse jusqu'à la mort. Il le doit même car c'est sa marche normale.

Avec les règles d'hygiène que l'on connaît maintenant pour empêcher la diminution de la circulation cérébrale avec l'âge, on ne doit pas perdre ses moyens intellectuels. L'esprit lui-même ne vieillit pas. Eiffel, à 91 ans passés, continuait à diriger son équipe d'ingénieurs et à résoudre lui-même bien des problèmes techniques.

Or, par la pratique de la prière associée à la fixation du soleil par courtes périodes de quelques secondes mais fréquemment répétées, on s'aperçoit que l'esprit rajeunit sans cesse, que l'on revient dans le domaine de la vie intérieure, comme dans les meilleurs moments de sa jeunesse et qu'on les dépasse ; surtout que la curiosité envers des questions scientifiques ne cesse de croître. Comme l'arbre grandit jusqu'à sa mort, l'esprit humain est fait pour croître jusqu'au dernier soupir. C'est un autre aspect de la symétrie entre la plante et l'homme que cette fin brusque de l'intelligence incarnée, comparable à la casse de l'arbre.

G

UN CAS DE DÉVELOPPEMENT PAR LE PHOSPHÉNISME SPONTANÉ

Depuis le début de mes publications sur le Phosphénisme, je fais connaissance de plus en plus fréquemment avec des personnes ayant été longtemps intriguées par le fait qu'elles possèdent une certaine voyance mais ne saisissent pas l'origine de cette différence entre elles et le commun des mortels.

C'est ainsi que récemment, Mr B. S., actuellement directeur d'une entreprise de construction, est venu me raconter qu'il avait commencé très jeune à travailler dans le bâtiment. A quatorze ans, il devait remplir des camions de sable dans une carrière, ce qui l'amenait à se pencher, étant ainsi dans l'ombre du trou qui se creusait, puis à se redresser pour jeter la pelletée dans le camion. Par beau temps, chaque fois qu'il se redressait, il avait le soleil dans les yeux puis l'"éblouissement", c'est-à-dire le phosphène associé à la perception physique, quand il se recourbait.

Or, c'est à partir de ce moment-là qu'il a commencé à avoir des rêves plus lumineux, parfois prophétiques, et s'est senti fort attiré vers les sciences psychiques. Cette plus grande activation du cerveau l'amenait à réfléchir à divers problèmes non professionnels pendant son geste ; il provoquait, sans le savoir, un véritable Mixage Phosphénique. Il en résulta un élan spirituel pour la vie dont le besoin d'imposer les mains.

Ceci confirme que les conditions qui amènent à pratiquer le Mixage Phosphénique par hasard peuvent être très variées.

H

UN CAS DE PURIFICATION DE L'ÂME PAR LE PHOSPHÉNISME

OBSERVATION DES EFFETS DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE SUR UN ENFANT GRAVEMENT CARACTÉRIEL

Cette observation a été relevée par Mr Jean-Claude RATTE, orienteur professionnel faisant fonction de psychologue scolaire à Jonquière (près de Chicoutimé - CANADA - P. QUÉBEC).

Nous y avons déjà fait allusion dans l'introduction et nous la développons ici.

L'enfant est un garçon de 12 ans, aîné d'une famille de trois enfants. Le père avait quitté la maison. Cet enfant se disputait souvent avec son frère et sa sœur ; la mère, ne pouvant en venir à bout, avait demandé, pour lui, une consultation de psychiatrie infantile.

Cet enfant était, en effet, devenu le “chef d'un gang” dont le principal passe-temps était de casser les vitres, briser les plantations dans les jardins, à tel point qu'il était la terreur des voisins.

A l'école : résultats de 45 à 50 %.

Il n'aime pas la lecture ; il présente un retard scolaire sur ses camarades. A la récréation, il se bat avec ceux-ci, à tel point qu'il ne s'en passe pas une sans que l'on soit obligé de l'envoyer chez le directeur.

De plus, il se rebiffe, souvent grossièrement, contre les professeurs.

Aux heures de loisirs, il se contente de flâner, sans participer aux jeux organisés.

Modalités d'application du Phosphénisme :

Mr RATTE lui fera pratiquer le Mixage Phosphénique pendant 23 jours seulement, sous sa direction, à raison de 20 minutes par jour, ce qui est très peu.

Il y ajoutera dix minutes de lecture avec un phosphène, juste avant de commencer et un autre immédiatement après la séance.

Les pensées associées au phosphène seront tantôt du travail scolaire, tantôt l'image mentale de sa mère, de sa sœur ou de son frère, avec des pensées d'affection. Egalement, pendant la présence du phosphène, il se visualisera comme étant devenu un sportif.

Résultats après 23 jours :

Intérêt plus grand pour les travaux scolaires.

Lui qui n'aimait pas lire, il va spontanément chercher des livres à la bibliothèque de l'école.

Ses résultats scolaires sont passés de 45 à 50 % aux alentours de 70 % (notation québécoise).

Il est bien plus poli avec ses professeurs et ne se bat plus en cours de récréation.

Il a dit à son bras droit dans le “gang” qu'il avait fondé : “Si tu vas encore casser des vitres ou faire du mal aux voisins, je ne suis plus ton ami”.

Il s'est inscrit à des cours de plongeon ; en compétition, il est maintenant parmi les meilleurs, deuxième ou troisième.

Le directeur de l'école se demande ce qui a bien pu se passer pour que l'enfant ait tellement changé (car Mr RATTE n'avait pas prévenu l'école qu'il lui appliquait une méthode différente des précédentes). Quant à la mère, elle est intriguée par ce que l'on a bien pu faire à son fils pour qu'il soit changé à ce point, ne se chicanant plus avec ses frères et sœurs et prenant des responsabilités de petit chef de famille, ce qui ne lui était jamais arrivé.

On remarque principalement dans cette observation l'influence de la pratique du Mixage Phosphénique sur le caractère ainsi que la rapidité et l'importance de cette action.

L'ORAGE CÉRÉBRAL ET LE CYCLE DE TROIS QUARTS D'HEURE

Il y a avantage à faire ces séances de Mixage Phosphénique à une fréquence de quelques secondes de fixation de l'astre, suivie de deux ou trois minutes d'observations du phosphène, avec la pensée associée pendant la fixation et après, cet élément de base d'environ quatre minutes étant répété sans interruption pendant trois quarts d'heure.

En effet, il existe dans le cerveau un cycle de trois quarts d'heure au cours duquel son travail sur une activité donnée augmente lentement et progressivement ; à la fin de cette période, il y a une pointe brusque à un très haut niveau d'activité puis une chute verticale, suivie d'une période de repos.

Nous en rappelons les preuves : si l'on écoute un son alternativement par l'oreille droite et par la gauche grâce à une paire d'écouteurs, à certains rythmes, les effets sont très favorables, entre autres sur la compréhension des mots transmis.

Des mesures au laboratoire central des P.T.T. ont montré qu'il y a subitement une pointe d'effets très élevée vers la fin du troisième quart d'heure, puis une chute brusque ; la durée de séance utile est alors dépassée, il faut interrompre. Un long repos est nécessaire pour que cette audition alternative soit de nouveau profitable (1).

D'autre part, Mr CUTTICA, photographe à Waziers (NORD), a obtenu une centaine de photographies de phosphènes, ce qui confirme que ceux-ci ne constituent pas seulement un phénomène subjectif mais également quelque chose de substantiel, d'extérieur au cerveau.

(1)Cf. : « L'activation du cerveau par l'audition alternative ».
Ed. PHOSPHEMISME

Or, Mr CUTTICA a observé qu'il faut avoir fait pendant environ trois quarts d'heure des phosphènes avec une forte lampe pour qu'à la fin de cette période, on ait le maximum de chance de réussir une photographie. Passée cette durée, la possibilité de le photographier semble cesser (1).

Cf. : « Phosphénisme et Origine des religions » Ed. PHOSPHEMISME

Il semble bien que si les classes sont d'une durée d'une heure avec une petite récréation à la fin, c'est parce que ce cycle a été respecté d'instinct et non pas que ce soit l'habitude de cette durée de travail dès l'enfance qui ait imprimé ce rythme au cerveau. Par exemple, les derviches de la confrérie de Mevlana, fondée bien avant le système scolaire actuel, tournent aussi sur eux-mêmes par séance de trois quarts d'heure, et l'on pourrait citer d'autres exemples de la valeur naturelle de cette durée dans toute activité uniforme.

Autrement dit, LE CERVEAU EST CONSTRUIT POUR FONCTIONNER PAR ORAGES. L'exemple le plus typique, c'est ce qu'on appelle "l'éclair de génie". Mais d'une façon générale, il n'y a pas besoin d'être sans interruption à son niveau d'intelligence maximum. Heureusement, car ce serait très fatigant. Il suffit d'avoir de temps à autre une "illumination" (au sens restreint du terme) lorsqu'il se trouve un problème à résoudre. Il reste alors résolu pour toujours.

La crise d'épilepsie se traduit par un "Orage électrique" à l'électroencéphalogramme. D'ailleurs, on détecte le terrain épileptogène par de tels orages électro-encéphalographiques en dehors des crises, trop faibles cependant pour en provoquer une. Mais l'épilepsie n'est, au fond, qu'une déformation, une exagération et déviation de la constitution normale du cerveau fait pour fonctionner par orages, ce que l'intuition populaire, qui l'avait toujours pressenti, a traduit dans l'expression "Éclair de génie".

**FIXATION DU SOLEIL ASSOCIÉE A
LA RÉPÉTITION A VOIX HAUTE DU “OM”
ET VISUALISATION CONCOMITANTE**

Nous avons étudié dans plusieurs ouvrages (“Homologies, ou les analogies du microcosme et du macrocosme” principalement et également dans “OM et les mantras”) les résonances analogiques du mantra principal “OM” de l'entraînement du yogi

Nous en rappelons ici ce qui est indispensable à connaître pour cet exposé :

Si l'on chante la voyelle “O” devant un oscilloscope cathodique (c'est-à-dire un écran de télévision dont l'antenne a été remplacée par un micro), pour un réglage correct, il apparaît un cercle parfait si la prononciation est bonne.

Pour le réglage qui traduit la lettre “O” par un cercle, si l'on chante la lettre “M” (c'est-à-dire si l'on bourdonne bouche fermée), on voit un carré apparaître sur l'écran.

Si l'on traduit dans l'espace cette expression géométrique de la polarité sonore entre ces deux lettres, on peut considérer que la lettre “O” est en résonance analogique avec une sphère, la lettre “M” avec des droites et répond donc, entre autres, mais principalement à l'image du disque solaire d'où partent les rayons lumineux.

L'étude du soleil à un fort grossissement confirme cette résonance entre le son “OM” et le soleil car la surface proprement dite du soleil y apparaît obscure, malgré les apparences à l'œil nu. Ce qui est lumineux, ce sont les bulles qui montent de l'intérieur, elles ne durent en surface qu'une dizaine de minutes et éclatent. La bulle est en résonance analogique avec la lettre “O” ; avec la lettre “M”, c'est l'éclatement de la bulle, c'est-à-dire la projection explosive du contenu selon les prolongements de ses rayons rectilignes.

On comprend donc que c'est un exercice particulièrement harmonieux de répéter le son “OM” pendant la fixation du soleil.

On choisira d'abord l'une des modalités que nous avons indiquées dans “OM et les Mantras”, la plus simple étant de séparer nettement le passage de la lettre “O”, en donnant une durée à peu près égale à chacune de ces lettres.

On commence par la répétition à haute voix pendant quelques instants ; on alternera avec des répétitions mentales. C'est à chacun de trouver par tâtonnement la périodicité de ces alternances qui lui convient le mieux, c'est-à-dire qui permet d'entendre le “OM” intérieurement avec la plus grande intensité lors de la répétition mentale.

Après très peu d'entraînement, il faudra y ajouter, **MÊME PENDANT LA RÉPÉTITION A HAUTE VOIX**, la visualisation d'une sphère qui se forme, petite, au milieu du périnée lorsque l'on commence la lettre “O”, sphère qui s'élève verticalement, tout en grandissant, à travers le corps pendant que l'on continue à vocaliser cette voyelle ; de même, la bulle qui éclate en surface du soleil s'est formée petite dans ses profondeurs, là où la pression est beaucoup plus forte, et se dilate en montant, bien évidemment.

Puis l'on dirige cette sphère blanche imaginée entre les deux yeux et dès le début de la prononciation de la lettre “M”, c'est-à-dire du bourdonnement bouche fermée, on la fait éclater en un rayonnement.

Si après avoir fait quelques temps cet exercice associé à la fixation du soleil, on répète seulement mentalement le son “OM”, soit en s'endormant, soit durant diverses activités de la vie courante, il sera tout à fait normal, facile et sans effort, qu'il soit associé à l'imagination d'une lumière intérieure. C'est l'utilisation des réflexes conditionnés pour le développement spirituel.

Par contre, si on répète “OM” en obscurité, il restera associé dans l'esprit à une idée de ténèbres, que cette obscurité soit naturelle ou obtenue en se mettant les mains devant les yeux, comme dans certains exercices de Yoga. Cette position est bonne pour apprendre à étudier les détails du chaos visuel (voir “Le Mixage Phosphénique en Pédagogie”) mais ne convient pas pour la répétition mentale du OM.

De toute évidence, cette association d'une idée de lumière avec un son, par répétition de celui-ci, tantôt mentale, tantôt à haute voix, en utilisant le réflexe conditionné provoqué par la fixation associée d'une forte lampe, n'est pas vraie seulement pour la répétition du “OM” mais aussi pour n'importe quel son, formule, air de musique que l'on désire pouvoir associer dans son esprit, sans difficulté avec l'idée de lumière.

Néanmoins, comme c'est le son “OM” qui est le plus parfaitement en résonance analogique avec le soleil, c'est avec lui qu'il convient de faire la première de ces associations et d'y insister suffisamment pour qu'elle devienne dominante.

K

SOLEIL ET VAGUES

On peut se demander sur quelles notes, il convient de chanter à haute voix et surtout mentalement le “OM”.

L'écoute des vagues va nous aider à le comprendre.

J'ai déjà fait remarquer dans “Le nom naturel de Dieu” que si l'on se trouve sur une plage de pente douce et régulière, par un jour sans vent, mais où des vagues de propagation assez hautes viennent du large, il se forme sur le bord de l'eau ce que l'on appelle très justement des “rouleaux”, parce que la courbe interne de la vague passe par une phase très exactement cylindrique.

Si on écoute attentivement l'éclatement de ce rouleau, on observe qu'il ressemble fort à la lettre “O”. La cause en est simple : la bouche est en cercle pour émettre cette lettre comme l'eau immédiatement avant l'écroulement de la vague.

Puis l'eau s'élance tout au long de la plage, selon une courbe harmonieuse qui produit un bruissement mélangeant toutes les longueurs d'onde, ce qui a comme analogie dans la voix humaine le bourdonnement bouche fermée, c'est-à-dire la lettre “M” prononcée sans voyelle.

La plage des Sables-d'Olonne (Vendée), par exemple, est typique à ce sujet, tandis que dans des plages comme celle de Berck (Pas-de-Calais), la multiplicité des bâches séparées par des crêtes sablonneuses rend le son de la vague plus complexe. Il y faut parfois marcher longtemps pour parvenir à un lieu d'observation où on retrouve bien le même phénomène.

Détaillons le bruit de la vague plus que nous ne l'avons fait dans “OM et les Mantras”.

En écoutant attentivement, on entend, après le premier éclatement, plusieurs rebondissements qui ressemblent encore à la lettre “O”, mais de moins en moins et ils sont plus étouffés, moins secs, c'est-à-dire plus étendus dans le temps et surtout de moins en moins graves. En général, on peut en noter trois par temps à peu près calme, cinq à dix par gros temps.

Puis la vague monte le long de la plage en une plaque d'eau nommée "jet de rive", avec un bruissement de plus en plus aigu. A quoi cela tient-il ? Il n'est pas difficile d'observer que ce bruissement est dû principalement à la venue en surface des bulles d'air emprisonnées lorsque le rouleau s'écroule puis à leur éclatement... un processus solaire, en somme.

Observons maintenant le jet de gaz qui aère un aquarium : les bulles montent d'autant plus vite qu'elles sont plus grosses, ceci parce que la force ascensionnelle dépend du volume, donc croît selon le cube du rayon tandis que la résistance à l'avance croît selon la surface, donc au carré du rayon. La force ascensionnelle croît donc plus vite que la résistance quand la bulle est plus grosse, ce qui explique ce tri pendant l'ascension.

Revenons sur la plage, jusqu'à la lisière mouvante de la lèvre de la vague. On observe le même phénomène : les grosses bulles sortent les premières quand la plaque d'eau commence à s'élancer, mais davantage vers l'avant, ce qui s'explique par le fait que la densité moyenne de la masse qui s'avance est d'autant plus faible qu'il y a d'air emprisonné et donc qu'elle pourra monter plus haut.

Les plus petites bulles sortent les dernières tout à fait sur la lèvre de la plaque d'eau quand elle amorce son mouvement de recul.

Une bulle plus petite rendra un son plus aigu, de même un tambourin par rapport à un tambour. Ainsi s'explique que la vague, de l'éclatement au début du reflux, rende un son d'abord par rebondissement, puis de façon continue, toujours plus aigu.

Transportons-nous dans le soleil : le même mécanisme doit jouer car tout y est rythmique. Aux vagues de bulles géantes qui montent du centre de l'astre, doivent succéder des bulles de moins en moins grosses jusqu'à un temps de repos relatif et le cycle recommence.

Ainsi, la vague nous indique que la répétition mentale et à haute voix du son "OM" doit être attaquée sur un ton grave et s'élever progressivement vers l'aigu.

Il a déjà été vérifié que certains mouvements périodiques à la surface du soleil se propagent à la vitesse des ondes sonores. Il s'agit donc bien de sons solaires.

Lorsque nous aurons un procédé qui nous permettra d'écouter les ondes sonores d'une puissance fantastique, dans les gaz de la photosphère du soleil, c'est probablement des harmonies très ressemblantes à celles des vagues que nous entendrons.

Chapitre III

L'INITIATION PAR IMPOSITION DES MAINS

A

DEUX CAS D'INITIATION PAR DES ZOROASTRIENS UTILISANT L'IMPOSITION DES MAINS

Lorsque j'avais 18 ans, Arthème Galip, mage zoroastrien, m'a imposé la main droite au sommet du crâne, toute la surface de la paume de la main touchant la tête, la main gauche étant placée d'une façon comparable sur la nuque. Cette imposition eut lieu trois fois, à quelques jours d'intervalles, et chacune dura environ six secondes. Au cours de la troisième, j'ai senti trois chacras du corps éthérique entrer en action quelques secondes, ce qui ne m'était encore jamais arrivé. Galip m'a dit “dans un mois, vous serez transformé”. Or, un mois après, commença une période de visions brèves mais magnifiques qui me marquèrent pour la vie et déterminèrent ma carrière de chercheur dans ces sciences (1).

Le professeur de Faculté François Brousse, de Perpignan, témoigne qu'il a connu, un peu après la période où j'avais rencontré Galip, une zoroastrienne, Cazjoran Ali, à qui il donne dans son livre "Isis - Uranie ou l'Initiation majeure" le pseudonyme poétique de "Zorah" et que cette dernière, par ce qu'il appelle des "attouchements illuminateurs", lui fit expérimenter la "Conscience cosmique" et provoqua divers phénomènes très intéressants : nous en étudierons quelques uns plus loin.

(1) Ces visions sont décrites dans « Expériences Initiatiques »
Ed. PHOSPHEMISME

B

MÊME POUVOIR CHEZ LES ANCIENS DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE

Signalons que Mr RAVA, près de Grenoble, un de nos meilleurs élèves, paraît commencer à acquérir des pouvoirs de ce genre.

Mr RAVA nous écrit que depuis qu'il pratique le Phosphénisme, par instants, il se sent en communication avec l'univers, ce qui lui apporte à ce moment un sentiment de plénitude et de bonheur.

Voici un des exemples qu'il nous a écrit du pouvoir d'initiation par contact qui lui est venu par l'entraînement assidu au Mixage Phosphénique :

"En appliquant ma main droite sur le front d'une personne qui avait les yeux fermés, après quelques minutes, une lumière jaune très brillante est apparue, tout d'abord au front. Puis cette personne a eu la sensation que cette lumière l'envahissait totalement ; elle en a ressenti un bienfait immense".

Inutile de souligner que les sujets qui sont passés par de telles expériences persévèrent ensuite avec enthousiasme dans les exercices phosphéniques car ils savent ce qui les attend par leur entraînement personnel, résultat qui, alors au lieu d'être un échantillon de quelques instants, restera stable. Ils seront ensuite les meilleurs propagateurs.

Voici un autre exemple :

L'Évangile abonde en cas de guérisons par imposition des mains. Or, si la coutume reste peu répandue, c'est parce qu'à notre époque, il y a peu de guérisons objectivement vérifiables.

Est-ce à dire que si le Christ avait ce pouvoir, c'est parce qu'il avait l'habitude de prier en fixant le soleil et qu'il avait, au départ, reçu des forces transmises par une longue lignée de mages fidèles à cette pratique ?

C'est probable car il nous faut citer des guérisons par imposition des mains, obtenues par des sujets pratiquant depuis longtemps le Phosphénisme dont voici un cas.

Mr Jean-Michel HOMO, à Orléans, âgé de 29 ans, qui pratique le Phosphénisme depuis douze ans et l'enseigne depuis plusieurs années, paraît lui aussi avoir acquis un don pour l'imposition des mains.

C'est ainsi qu'il avait parmi ses élèves un sujet qui avait perdu une bonne partie de son odorat depuis au moins un an. Par exemple, il lui était impossible de sentir l'odeur des fleurs et de l'herbe fraîchement coupée.

De plus, cette personne voyait le peu de faculté olfactive qui lui restait s'amenuiser progressivement, sans que l'on ait découvert la cause de cette diminution.

Mr HOMO plaça sa main gauche, paume ouverte, à 5 cm environ au-dessus de la tête, légèrement en arrière, et la main droite, paume ouverte, parallèle au front, à 5 cm environ de celui-ci (donc sans contact physique).

Cette imposition des mains à distance fut pratiquée dix minutes.

Rentré chez lui deux heures après cette seule séance, le sujet ressentit la plus forte migraine qu'il n'avait jamais eue. Quand elle fut terminée, il constata avec joie qu'il pouvait de nouveau sentir le parfum des fleurs et de l'herbe coupée, d'une façon même plus fine que son entourage, d'après son témoignage.

On peut supposer qu'une artériole des lobes olfactifs s'est brusquement débouchée, d'où la migraine par suite de réactions vasomotrices. Naturellement, il faudra encore bien des recherches pour pouvoir affirmer que la projection de la substance phosphénique, chez ceux qui ont l'habitude de la manier, peut parfois déclencher de tels effets.

(Revoir aussi le cas de Mr Bernard Sadonès - Chapitre II - alinéa G - p. 150.)

C

UNE EXPÉRIENCE DE TÉLÉPATHIE PHOSPHÉNIQUE QUI EXPLIQUE L'INITIATION PAR TRANSMISSION DE FORCES AU COURS DE L'IMPOSITION DES MAINS

Une expérience faite à Yaoundé par Mr Jean-Paul MÉPIAYÉ permet d'expliquer facilement ces "Initiations par contact".

Mr Jean-Paul MÉPIAYÉ est notre correspondant au Cameroun depuis une vingtaine d'années. Il a créé à Yaoundé, la capitale, une école de 400 étudiants : "Sciences et techniques" où la pratique du Mixage Phosphénique est obligatoire et où il fait des statistiques pour prouver au gouvernement que cette méthode devrait être étendue à toute l'éducation nationale.

Bien avant d'avoir créé cette école, lorsqu'il débuta dans le Phosphénisme, MÉPIAYÉ avait entraîné un groupe à reproduire le "Prodige solaire de Fatima" par la méthode que j'ai indiquée dans plusieurs de mes livres, principalement dans les addenda de "Mixage Phosphénique en Pédagogie" et que j'ai résumée dans une affiche "Orages télépathiques".

Or, un de ses élèves n'y parvenant pas, MÉPIAYÉ l'a placé devant un autre chez qui cette danse du soleil se produisait facilement. Ce dernier a fixé un peu à côté du soleil, comme il est dit, et lorsque cette "danse du soleil" qui, à la vérité, est une agitation rythmique du co-phosphène solaire se produisit avec la succession des rythmes de formes différentes qui la caractérise, il toucha de l'extrémité de ses doigts de la main droite la bosse occipitale du sujet qui était devant lui. Celui-ci fixait déjà presque en direction du soleil et ne voyait rien d'inhabituel. Mais dès que le contact physique entre les deux expérimentateurs fut réalisé, la danse fut perçue par celui qui n'y avait pas encore réussi. Donc, la télépathie phosphénique est favorisée par le toucher.

D

LE POUVOIR D'INITIER ET L'HÉRÉDITÉ DES CARACTÈRES ACQUIS

Il y aurait là un phénomène qu'il serait très important d'étudier davantage car on comprend que des forces d'une nature particulière aient pu s'accumuler dans des lieux comme les temples de Zarathoustra principalement, où depuis des temps immémoriaux, les fidèles et les prêtres zoroastriens prient tous les jours en fixant une flamme ou le soleil.

N'oublions pas que ces régions irano-caucasiennes sont les seules au monde où, autrefois, le pétrole coulait à fleur de terre comme d'une source ; ceci à tel point que jusqu'à l'ère industrielle, les jours de fête, on répandait le pétrole sur la mer pour l'enflammer.

Certaines de ces sources de pétrole naturelles jaillissaient dans des régions d'altitude élevée, donc froides ; des incendies de forêt allumés par la foudre ont dû souvent se propager à la source, de telle sorte que c'est certainement depuis des centaines de milliers d'années avant les temps historiques, que les préhominiens prirent l'habitude de se grouper autour de ces sources en flammes, au début pour se chauffer, en même temps que les animaux. Bien avant les autres populations de la planète, celles de ces régions ont dû se rendre compte que le feu était maniable, transmissible par des brandons, ce qui a mis leur civilisation rudimentaire en avance sur les autres.

Par ailleurs, on sait quelle a été la première de toutes les religions par l'étude des sorciers Pygmées : ceux-ci fixent une flamme pour voir où est le terrain qui sera riche en gibier, non pas une petite flamme mais un très grand feu. Là où celui-ci ne demandait aucun effort de préparation et d'entretien, les préhominiens ont dû remarquer très vite que la fixation de la flamme, en pensant au gibier désiré, leur provoquait des visions en rapport avec l'emplacement de ce gibier, donc très utiles pour gagner leur subsistance.

Il n'a pas été nécessaire pour cela qu'ils aient analysé le détail du mécanisme phosphénique provoquant cette voyance : association de la représentation mentale du gibier convoité avec les co-phosphènes accompagnant toujours la fixation d'un fort éclairage et les phosphènes entraînés derrière la flamme agitée par le vent.

Plus tard, les mobiles du développement de cette voyance devinrent plus élevés. Dans "Le Phosphénisme en Haute-Volta", j'ai montré que dans les populations restées parmi les plus simples et les plus pauvres de la planète, le Phosphénisme était encore utilisé, il n'y a pas si longtemps, pour tenter de résoudre les problèmes posés par diverses calamités. Cet usage fut, évidemment dans les temps préhistoriques, plus répandu dans les lieux où l'on pouvait avoir une grande et vive flamme sans efforts préliminaires.

Mieux que cela, ces pratiques ont pu agir sur l'hérédité. Car contrairement à ce que l'on croit souvent, le Lamarckisme, c'est-à-dire l'hypothèse de l'hérédité des caractères acquis, n'a pas été complètement rejeté par la science : si on élève une espèce vivante dans un milieu différent à certains points de vue de son milieu originel, les individus s'adaptent. Cette adaptation se fait de mieux en mieux au cours des générations. Si alors on replace leurs descendants dans leur milieu primitif, les modifications nécessitées par leur réadaptation ne se font pas à la première génération mais progressivement au cours de plusieurs générations. Donc, il reste une HÉRÉDITÉ MOMENTANÉE des caractères acquis.

De plus, il semble maintenant que l'hérédité des caractères acquis existe chez certains êtres unicellulaires.

Dès lors, il est très admissible que dans les populations vivant primitivement autour des sources de pétrole qui coulaient autrefois à fleur de terre dans ces pays, il se soit formé des souches humaines chez qui les qualités liées à l'usage du Phosphénisme se soient particulièrement développées ; puis, ces bienfaits engendrés par la méditation autour d'une flamme ayant été remarqué, lorsque les

sources naturelles de pétrole se tarirent, on continua à entretenir au centre du temple une grande flamme avec du bois, devant laquelle chaque jour les fidèles viennent prier encore à notre époque.

Ceci explique qu'on trouve dans ces régions des sujets extrêmement doués pour la transmission de cette force qui se manifeste ensuite par des visions, des dédoublements et parfois le besoin d'imposer à son tour les mains à d'autres sujets, pour leur transmettre cette énergie.

L'expérience prouve que les visions qui surgissent sous l'effet de l'imposition des mains de quelqu'un qui a vraiment accumulé cette force phosphénique révèlent au nouveau venu des directions favorables à prendre dans son existence et des thèmes de méditation les meilleurs pour son évolution.

Car il y a plusieurs témoignages précisant qu'imposer les mains devient un besoin chez ceux qui pratiquent assidûment, pendant plusieurs années, le Mixage Phosphénique. Il faut croire qu'ils perçoivent qu'une force se dégage d'eux.

Dans des lieux comme ces temples zoroastriens, il y a probablement plus : la force du Mixage Phosphénique qui est aussi, nous l'avons vu plusieurs fois, une substance subtile qui doit s'accumuler à travers les générations, dans des filières de transmission. La partie la plus matérielle de cette substance phosphénique doit imprégner les lieux, d'où des initiations plus puissantes, plus importantes dans les temples et par les représentants vivants de ces filières humaines où cette accumulation de force s'est faite de génération en génération.

E

DANGER DE LA TRANSMISSION D'INITIATION PAR DES SUJETS PUISSANTS MAIS QUI N'EN ONT PAS COMPRIS LE MÉCANISME

Mais toute médaille a son revers. Le mécanisme de cette transmission n'avait pas été compris, à notre avis, jusqu'à ces présentes recherches sur le Phosphénisme. Être "Initié" par ces personnes qui ont reçu en héritage spirituel une très grande puissance dans ce domaine mais n'en ont pas analysé le mécanisme, c'est se confier à quelqu'un qui détient une force sans en connaître le maniement ; les dangers qui en résultent sont très grands.

Malheureusement, en raison du phénomène de "surcompensation", bien connu en psychologie, ces sujets ont tendance à hypertrophier de plus en plus ce pouvoir et à laisser s'atrophier d'autres régions du cerveau, de telle sorte qu'ils laissent en retard d'autres facultés cérébrales, à beaucoup de points de vue.

Le phénomène est très fréquent tant que le sujet n'a pas compris que le Phosphénisme est à la base de ces expériences et que tout le monde peut en faire autant que lui, avec un peu d'entraînement. Il se prend alors pour un phénix, racontera qu'il est la réincarnation de Zarathoustra ou d'Isis mais tous ses propos et sa conduite, hormis le pouvoir de transmettre des expériences intérieures curieuses et étranges par des attouchements, prouvent de graves lacunes par ailleurs.

En effet, au mécanisme précédent, il s'en rajoute un autre : la puissance qui coule dans l'élève et qui n'a pas été conquise par son propre travail mais transmise par une accumulation de cette force spéciale au cours des générations, engendre une exubérance de l'imagination qui, si elle n'est pas contrôlée par un esprit calme et scientifique, l'amène à affabuler avec une audace dangereuse. Nous avons vu dans "Phosphénisme et Origine des religions" le cas du pêcheur de Berck, PENTIER, doué d'une extraordinaire et incontestable voyance mais qui se trompait sur l'origine de sa voyance, il est vrai d'une façon qui n'était pas dangereuse pour les autres.

Quelqu'un doué de ce pouvoir d'initiation, parce qu'il a reçu cette force d'une façon traditionnelle, se trompe en général sur la véritable origine de cette force et conseille des exercices, ou totalement inutiles, ou parfois criminellement dangereux, comme ce fut le cas pour Arthème Galip, au sujet des balancements.

En effet, à la suite de cette transmission de forces, le candidat aura à son tour le pouvoir d'induire de tels états d'âme chez des débutants. Si le nouvel initié raconte alors des stupidités au sujet de ces entraînements, il les soulignera par la transmission télépathique d'états intérieurs surprenants. Le nouveau candidat, stupéfait de la puissance de son initiateur, se croira obligé d'adopter sans jugement tous les propos de celui-ci et entre autres, de faux exercices initiatiques.

J'ai connu sept cas au moins qui m'ont permis d'isoler un syndrome, c'est-à-dire un "ensemble de symptômes" que l'on confondait jusqu'ici avec le délire d'interprétation sur un fond de psychose hallucinatoire chronique ; j'ai nommé ce syndrome : "LA DÉMENCE POST-INITIATIQUE".

Je suis évidemment navré de ce qu'une pointe de déformation professionnelle m'oblige à dépoétiser, à ce degré, certains "ésotérismes".

La différence avec la démence terminant un délire d'interprétation sur une psychose hallucinatoire, c'est qu'ici, les hallucinations ont été provoquées par "télépathie phénique" (phosphénique ou acouphénique et ainsi de suite).

La force fantastique de cette télépathie "phénique" ayant été accumulée au cours des âges dans les lignées qui pratiquent quotidiennement la prière avec fixation de la flamme, tant les visions que les modifications du schéma corporel (sensations de dédoublement ou d'immensité) ont été réellement transmises par l'initiateur télépathiquement.

Le mécanisme est, à un certain point de vue, comparable à celui d'une drogue car certaines déformations des exercices traditionnels provoquent des états qui, par certains aspects, sont semblables à ceux provoqués par les drogues (Je fais allusion ici surtout aux flexions exagérées du cou, telles que les pratiquent certaines sectes perses, très agréables par le massage des ganglions sympathiques, mais ce n'est pas le but recherché qui est de provoquer des rythmes dans l'encéphale par de très légers mouvements de tête - voir "Derviches Tourneurs et Phosphénisme").

Un témoignage de ces déviations de la vraie force initiatique nous est d'ailleurs apporté par un reportage de Günter C. Vieten sur le Zoroastrisme, paru dans la revue "Géo" en Août 1979. Il met bien en évidence les déformations que ces populations ont introduites dans les gestes instinctifs qui permettent, même à certains animaux, de rester en contact avec les mondes invisibles. Il nous dit en effet (p. 22) : "Les litanies funèbres... durent de longues heures la nuit et exigent tant de génuflexions, de contorsions dans la position assise que les hernies discales sont, pour le clergé, une véritable maladie professionnelle".

Quand on a saisi que le but neurologique de toutes ces "initiations" est de libérer des énergies de synchronisation par le rythme mais qu'ensuite, il faut savoir les diriger vers les régions supérieures du cerveau, on comprend, chez les peuples encore à mi-chemin de l'évolution à ce point de vue, qu'ils puissent laisser négligemment ces forces terribles les entraîner dans la matérialité du corps et y produire des désordres.

Cette déviation des forces de synchronisation vers la motricité est (presque par définition) un phénomène épileptoïde. J'ai constaté moi-même qu'en Haute-Volta, où les populations sont plus proches du contact primitif avec la nature, les rythmes de ces danses restent frénétiques mais sans flexions exagérées, donc sans danger de déplacement discal.

En approfondissant le mécanisme physiologique de l'effet initiatique recherché, c'est-à-dire état de conscience renforcé par le lâcher des forces de synchronisation, on comprend qu'on l'obtienne encore mieux par la pensée rythmée sur le métronome.

Il est évident que lorsque ces flexions exagérées portent sur le cou, il s'ensuit une action mécanique sur la base de l'encéphale qui provoque des troubles psychiques graves et irréversibles, au lieu des phénomènes initiatiques. Ces troubles sont, dans une certaine mesure, irréversibles, c'est-à-dire que l'arrêt des pratiques erronées ne suffit plus pour les empêcher parce que ces tractions ont probablement entraîné des lésions anatomiques ou au moins histologiques (c'est-à-dire de certaines cellules cérébrales).

Certains des effets de ces tractions exagérées sur le névraxe (système nerveux) ressemblent à ceux des drogues, principalement par la détérioration des rapports sociaux. Or, l'usage de celles-ci conduit tôt ou tard à diverses formes de démence.

Pas étonnant par conséquent que dans certains cas, ces “Initiations” engendrent de suite un délire d'interprétations qui, à la longue, tourne à la démence, c'est-à-dire à l'affaiblissement progressif de toutes les facultés mentales et, tout d'abord, du jugement.

Le risque est assez grand, tant que l'on n'a pas compris que l'origine de ces transmissions d'initiation est purement phosphénique et que n'importe qui peut devenir facilement un tel “initiateur” par la pratique assidue du Mixage Phosphénique et de la pensée rythmée à l'aide d'un métronome.

F

SENTIMENT D'IDENTIFICATION

Au cours de ces expériences, il peut arriver que l'on se sente hors de son corps physique, dans une forme autre que celle d'un être humain, par exemple sous forme de nuage diffus ou de sphère.

Les orientaux appellent cela “Identification” (sous-entendu avec un autre être vivant ou avec un objet) et la neuropsychiatrie nomme ces impressions : “modification du schéma corporel”.

Insistons sur la notion de modification du schéma corporel. Confucius disait qu'il avait rêvé qu'il était papillon (Il ajoutait même : “Si j'étais un papillon en train de rêver qu'il est un homme ?” Mais discuter ce point est hors de notre sujet). Une seule fois dans ma vie, il m'est arrivé un phénomène de cet ordre : j'ai rêvé que j'étais un énorme oiseau noir, plus grand que le condor de la Cordillère des Andes. Je volais dans une troupe d'oiseaux du même genre. Hélas, la vérité était moins poétique et je pense que mon subconscient avait interprété, ainsi, divers petits signes qu'un point de vue objectif, à l'état de veille, m'aurait montré comme manifestant qu'il y avait de la brouille dans l'atmosphère familiale : c'était l'oiseau noir.

Bergson avait déjà signalé que les phosphènes spontanés du sommeil jouent un très grand rôle dans la genèse des rêves : j'ai pu le vérifier en ayant soin de ne pas ouvrir les yeux au réveil après un rêve et observer ainsi les phosphènes du chaos visuel que j'avais à ce moment. Souvent, ils évoquaient la forme du principal objet du rêve.

Puisque le phosphène est tellement lié au rêve, pas étonnant que son usage assidu puisse provoquer, à l'état de veille, des images de même nature que celles du rêve. Nous avons vu qu'un grand coup de “télépathie phosphénique” peut donner des phénomènes de même nature que la pratique assidue, pendant plusieurs années, du Mixage Phosphénique mais avec une intensité extraordinaire, de brève durée. Sur un sujet qui n'a jamais rien connu de semblable, il peut en résulter une puissante sensation d'identification avec un être ou un objet. Par exemple, il peut se sentir devenir subitement un globe lumineux en rotation.

François Brousse raconte avoir eu cette sensation durant son initiation par Cazjoran Ali (Zorah). Cette sensation, d'après la déclaration rapportée par Brousse, avait eu la même impression par la conjugaison de l'effort mental de trois Maîtres, lors de son initiation dans une caverne sur les pentes de l'Himalaya.

Or, l'apparition d'un globe lumineux qui tourne est très fréquente durant le Mixage Phosphénique. La parenté de ces phénomènes est évidente. Platon disait déjà que les âmes sont sphériques. Il avait été initié aux Mystères d'Éleusis, dont nous verrons plus loin que l'élément essentiel consistait en l'enseignement du Mixage Phosphénique.

Si l'on s'endort en pratiquant le Mixage Phosphénique, après quelques jours de cet entraînement, non seulement les rêves sont plus nombreux, plus colorés, mieux organisés, mais aussi les objets des rêves sont plus grands, souvent même géants. Donc, la phase post-phosphénique est magnaturisante. Sous l'influence d'un grand coup de “télépathie phosphénique”, on peut se sentir rond et gros comme une planète. Ces expériences sont agréables et sans danger à condition de ne pas leur accorder plus d'importance qu'elles ne méritent, au risque de nous conduire à un délire d'interprétations (comme nous l'avons vu à l'alinéa précédent ou dans des cas moins graves), ou à des erreurs, évidentes au bon sens mais que l'on s'entête à soutenir, comme nous allons l'exposer maintenant.

DESSIN FIG.7

FIG. 7 : Vertèbre cervicale, montrant les deux petits orifices latéraux par où passent les artères vertébrales, qui irriguent la base et la région postérieure du cerveau, ainsi que la moelle épinière. Le neurologue Alajouanine a montré que si l'on plie trop le cou, en quelque direction que ce soit, on coupe complètement le courant sanguin dans ces artères ; la répétition d'une telle erreur a pour conséquence de graves troubles cérébraux.

G

LA FAUSSE QUATRIÈME DIMENSION

De temps à autre, un expérimentateur, qui pratique le Mixage Phosphénique depuis quelque temps, dit avoir eu l'impression de voir “à travers la quatrième dimension”. J'ai des témoignages écrits à ce sujet.

Attention aux abus de langage. Parmi eux, signalons que le fait d'appeler “l'espace-temps” d'Einstein un espace à quatre dimensions fait partie de ces abus de langage.

Un espace à quatre dimensions est un espace par où l'on peut mener quatre perpendiculaires en un même point. Il n'y a pas d'autre définition.

Le plus simple, pour se rendre compte si l'on est capable d'imaginer un espace à quatre dimensions, est de prendre un cube, d'écrire un chiffre différent sur chacune de ses six faces, puis de le cacher ET CHERCHER A SE REPRÉSENTER LES SIX FACES DE CE CUBE

SIMULTANÉMENT AVEC LES CHIFFRES DESSUS. C'est peu probable que l'on puisse réussir. Bien sûr, avec l'entraînement, on ne sait jamais, mais au prix de combien d'efforts !

En effet, on peut voir un objet dessiné sur un plan, donc dans deux dimensions, un triangle par exemple, parce qu'on le regarde d'un espace à trois dimensions. De même, pour voir les trois dimensions de l'espace simultanément, il faudrait les regarder de la quatrième dimension.

Donc, ces sujets qui disent avoir vu “à travers la quatrième dimension” emploient ce terme dans un sens poétique pour dire que “l'impression était plutôt bizarre” et surtout inhabituelle.

Dans ce cas, il serait sans doute plus juste de parler d'une vision à travers une autre densité de la matière.

Parmi ceux qui ont commis cette erreur de langage, il faut relever Cazjoran Ali, erreur que François Brousse paraît s'être cru obligé de reprendre à son compte, tellement qu'il avait été impressionné par les effets des “attouchements illuminateurs” de cette zoroastrienne.

Nous relevons en effet, p. 15 de “Isis - Uranie ou l'Initiation majeure” : “Zorah m'indiqua un moyen de communiquer avec la quatrième dimension : “Tu imagines devant tes yeux une sphère transparente, de la grosseur d'un melon et tu la fais tourner. Elle tourne et brille en traçant dans l'espace une nouvelle figure. Tout volume qui se meut engendre un autre volume, sauf la sphère, parfaitement ronde et sans aspérité. Mais l'axiome étant absolu, elle dessine dans un autre espace une autre figure, un tesseract”.

Que se représenter un objet en rotation soit un des meilleurs moyens de développer la clairvoyance, toutes les traditions sont d'accord là-dessus sous des noms différents : nous l'avons montré tout le long de cet ouvrage et nous le résumons : Koundalini chez les Hindous, rotation des chacras chez les Théosophes et Anthroposophes, tourbillon autour du centre de la poitrine chez les Soufis musulmans, manifestations spontanées de cette rotation, comme dans le cas de Mr Spicq (Cf. Phosphénisme et Origine des religions) chez qui les accès de clairvoyance, dont nous avons pu vérifier l'authenticité, commencent toujours par la vision d'une boule blanche qui tourbillonne. Rien de neuf dans cette affirmation de Cazjoran Ali et le chapitre X (Respiration cyclogène) du présent ouvrage rend cette méditation plus facile et la perfectionne.

Mais là où le bât blesse, c'est quand on y mêle la quatrième dimension. Nous avons défini plus haut ce qu'elle est : un espace où l'on pourrait mener quatre droites perpendiculaires entre elles en un même point, et il n'y a pas d'autre définition possible.

Il n'y a aucune raison pour qu'une sphère tournant sur elle-même engendre une telle situation. Quant à la raison invoquée, c'est un non sens. Elle repose sur “tout volume qui se meut engendre un autre volume... l'axiome étant absolu...”.

Or,

1°) il n'y a aucune preuve que cet axiome soit absolu ;

2°) c'est bien normal que la sphère n'engendre pas un autre volume en tournant car :

A - plus le nombre d'axes et de plans de symétrie augmente, plus augmentent les chances que dans une direction, le corps puisse tourner sur lui-même, sans engendrer un autre volume, comme le cylindre, le cône, autour de leur grand axe. Le nombre d'axes de symétrie de la sphère étant infini, cette possibilité devient infinie.

B - plus le nombre d'axes de symétrie augmente, plus diminue l'espace entre le volume tournant et le volume engendré par la rotation (exemple : le cube et le dodécaèdre), de telle sorte que quand le nombre d'axes de symétrie devient infini, cas de la sphère, le volume intercalaire devient nul.

Pour deux motifs au moins, il n'y a nulle raison de faire intervenir la quatrième dimension dans cette opération.

Ceci est un bon exemple de ce que nous avons dit plus haut : ce n'est pas parce qu'un "Initiateur" vous a provoqué des états de conscience étranges et inhabituels par "attouchements illuminateurs" qu'il faut se croire obligé d'admettre tout ce qu'il vous raconte par ailleurs.

Cette attitude ralentit grandement la compréhension et la diffusion de cette initiation au lieu de l'aider.

H

TÉLÉPATHIE PHOSPHÉNIQUE AVEC LES ANIMAUX

Une autre indication que ces "Initiations" ne relèvent pas d'un "ésotérisme" réservé à une sorte de super-humanité qui régirait en secret le destin de la planète mais qu'il s'agit d'une force biologique à la portée de tous, c'est que les animaux paraissent très sensibles à la télépathie phosphénique.

Plusieurs de nos élèves ont remarqué que si l'on projette le phosphène sur les naseaux d'un chien qui dort, il se réveille. D'après ces expérimentateurs, l'expérience ne réussirait pas de même en le projetant sur une autre partie du corps. L'extrémité sans poil du nez de chien serait une région particulièrement sensible à cette projection.

J'ai moi-même fait quelques expériences sur une lionne dans un zoo. Chaque fois que je lui projetais le phosphène sur le flanc, elle se grattait à cet endroit. Coïncidence ?

Les documents les plus intéressants à ce sujet sont ceux fournis par Minou Drouet, dans une anthologie "Confidences fantastiques" de Jean-Pierre Dorian (Ed. Presses de la Cité - 1969).

Dans son enfance, Minou Drouet fixait le reflet du soleil sur l'eau pendant des heures, tous les jours, tout en balançant la tête de droite à gauche.

Il y a un lien entre les deux phénomènes. Mr Jean Rémy, notre meilleur documentaliste, a observé que la première fois qu'il a amené sa fille de deux ans et demi devant une étendue d'eau où le soleil se reflétait, elle s'est mise à se balancer d'un pied sur l'autre en regardant ce reflet. Pour Minou Drouet, c'est après cette période de fixation du reflet du soleil sur l'eau qu'on s'est aperçu qu'elle avait du génie, d'ailleurs elle a même dit à un ami suisse qu'au début, les idées lui venaient pendant cette fixation.

Or, voici les cas de son pouvoir sur les animaux qu'elle cite dans cette anthologie :

p. 189 : son action sur des escargots : "d'instinct, je fis le vide et réussis à émettre des vibrations semblables aux leurs" et elle fut couverte d'escargots qui montaient sur elle. Comme on doutait de ce qui s'était passé, elle fit une contre expérience avec autant d'escargots, devant plusieurs témoins : "Je m'allongeais, fermais les yeux et une vapeur blanche naquit autour de ma petite carcasse : je cessais d'être Minou pour devenir escargot parmi les escargots..." et de nouveau, elle fut la seule à être couverte d'escargots qui montaient le long de ses bras. Ce phénomène fut jugé extraordinaire par les assistants dont aucun ne put le reproduire sur lui-même.

On notera ici ce sentiment d'identification avec quelque chose d'autre que soi-même dont nous avons parlé plus haut.

p. 191 : son action sur un caméléon nommé "Pharaon" : "C'est mon caméléon mais il ne se laisse approcher que par Marcelle. Il s'appelle Pharaon me dit Francis."

La zone laiteuse qui m'isola des autres me fit savoir que nos vibrations, à Pharaon et à moi, venaient de se trouver, se synchronisaient. Le caméléon, doucement, vint sur mes bras, puis sur mon épaule, puis dans mon cou..."

Dans ces deux cas, on remarque la présence d'une brume laiteuse qui paraît ne pas être autre chose que ce que nous appelons la lueur diffuse, ou troisième phase du phosphène. Dans mes livres "Initiation de Piéto" et "Phosphénisme et Origine des religions", j'appelle "Phosphovision physique" la propriété que possède cette lueur diffuse de permettre de discerner les objets qui la traversent comme une ombre, d'autant mieux que l'on est dans une obscurité plus profonde, même avec plusieurs bandeaux sur les yeux. Toutes nos expériences, à ce sujet, vérifiées par des centaines de personnes, tendent à prouver que cette lueur diffuse est une substance extérieure au cerveau.

De plus, en insistant sur la recherche d'un détail au sein de cette lumière diffuse, elle devient, le plus souvent, le siège de mouvements rythmiques et de phénomènes vibratoires. C'est un des aspects de ce que j'ai appelé "la fonction rythmo-phosphénique du cerveau".

Si la lueur diffuse est constituée par une substance subtile, celle-ci doit intervenir en d'autres occasions mais alors, nous ne la percevons pas et nous ne pouvons agir dessus. Pourtant, la pratique assidue du Phosphénisme nous ouvre à cet "univers intermédiaire" entre la pensée et la matière.

De plus, dans plusieurs de mes ouvrages (1), j'ai cité des cas qui prouvent que si l'on commence jeune, cette ouverture à "l'univers intermédiaire" reste définitivement acquise, sans que l'on ait besoin de continuer l'entraînement. Il faut pour cela pratiquer le Phosphénisme alors que l'épiphyse est encore en activité, laquelle diminue beaucoup à partir de 17 ans.

Minou Drouet, s'étant astreinte instinctivement à cet entraînement par le reflet du soleil sur l'eau dans sa petite enfance, s'était rendue maîtresse de cette substance subtile qu'est la lueur diffuse, pouvant la manier même hors des phénomènes phosphéniques et connaître ses vibrations. D'où son influence sur les animaux dont voici d'autres exemples.

p. 103 : "En Bretagne, d'autres me prirent pour une sorcière. Les couleuvres venaient à moi, vivaient à mon cou..."

(1) Principalement dans « Phosphénisme et Origine des religions »

p. 201 : Elle reparle de "ces nuées lumineuses qui succèdent aux nappes de brumes" dans "L'Ailleurs, ma vraie patrie" ; plus loin "une véritable nappe de brume avait ruisselé entre nous" et elle avait compris que cela signifiait l'annonce du décès de cette personne.

p. 205 : Au cirque d'hiver, elle dompte un python très dangereux dont elle doutait en venir à bout. "Peut-être ne réussirai-je pas à émettre cet imperceptible lasso que mon souffle, en fin d'expiration, lance toujours à la base de la tête d'un animal". On retrouve là une méthode instinctive, très comparable au pranayama du Yoga que nous pouvons appeler "mobilisation du souffle spirituel".

p. 206 : Émile Bouglione, directeur du cirque d'hiver, voulait l'engager car, disait-il, "depuis que je l'ai vue avec ce python, je suis persuadé qu'elle a un fluide qui lui permet de dompter n'importe quel animal sauvage".

p. 129 : Au centre Soufi de Suresnes, on la mit en présence d'un faucon presque impossible à apprivoiser : "Je fis le vide en moi pour enregistrer les vibrations du faucon. Entre lui et moi, se forma une sorte de zone blanche semblable à cette brume épaisse qui lève le matin sur les prés en été... Le faucon vint alors sur mon poing et y resta doux comme une colombe".

Dans le même lieu, elle fut demandée un an plus tard pour calmer un aigle impérial très sauvage, le temps qu'on le photographie. Elle descendit dans le jardin avec l'aigle sur son poing, “perdu, comme moi, dans cet “ailleurs” de brume laiteuse où lui et moi, seuls existions”.

J'ai montré dans “Phosphénisme et Origine des religions” que le Christianisme a été fondé sur une science des phosphènes qui existait, à l'époque, dans tout l'Ouest du bassin méditerranéen et qui s'est plus ou moins perdue par la suite. Comment ne pas rapprocher le cas de Minou Drouet de celui de Sainte Blandine dont les lions auxquels on l'avait livrée dans l'arène venaient lui lécher les pieds ! Également de celui du prophète Daniel dans la fosse aux lions.

C'est en constatant combien les animaux sont sensibles à la télépathie phosphénique que l'on comprend qu'il n'y a pas besoin d'aller courir après des prétendus maîtres ès sciences occultes ou ésotériques d'un pays lointain, pour acquérir le pouvoir de transmettre des “initiations”, c'est-à-dire provoquer une expérience intérieure très curieuse à un nouveau venu, par un simple attouchement. Il suffit pour cela de pratiquer pendant quelques années, avec une certaine assiduité, le Mixage Phosphénique et quelques exercices qui en découlent.

I

MON COLLÈGUE DE LA FORÊT TROPICALE

Le système rythmo-phosphénique forme un tout qui repose sur des forces instinctives et physiologiques. C'est pourquoi, visitant le parc zoologique de Ouagadougou (Haute-Volta), jardin qui respectait le milieu primitif des animaux puisqu' ayant été taillé dans un morceau de forêt équatoriale lui étant attenant, un chimpanzé me regarda fixement puis se mit à se balancer sur les divers modes que mes meilleures expériences sur les phosphènes ont mis en évidence comme étant les plus favorables : les axes antéro-postérieurs et transversaux de la tête restant toujours parfaitement horizontaux. Le mouvement comporte donc une part de glissement horizontal des vertèbres cervicales et des épaules accompagnant le mouvement dans la même direction, une part de glissement des vertèbres dorsales, même lombaires, sans qu'il y ait de flexion. Dans ces mouvements, l'axe joignant les deux épaules restait horizontal. J'ai donc pensé que le singe et moi, nous nous étions tout de suite reconnus, entre grands initiés !

Les deux mouvements exécutés par le chimpanzé étaient un balancement latéral et un balancement en hémi-circumduction postérieure. Ce dernier mouvement, très spécial, était pratiqué par le mage indonésien Pak Subuh, comme je l'ai constaté moi-même, ainsi d'ailleurs que l'ampleur de son pouvoir de bienfaisance.

Or, la danse sacrée des Indonésiens s'appelle “Danse du singe”, sans doute parce qu'ils l'ont copiée sur ces animaux.

Il y a là un faisceau de faits étranges qui mériteraient d'être approfondis.

Voir le singe du jardin zoologique exécuter des balancements qui mettent tout l'être en contact avec des forces supérieures ne m'a pas étonné puisque j'ai cité, de-ci de-là dans mes œuvres, des cas d'animaux qui utilisent le système rythmo-phosphénique, surtout dans son aspect phosphénique comme les éléphants qui le soir, après avoir bu, fixent le soleil en se balançant, ou dans son aspect “balancement” comme les termites. En effet, celles que l'on peut appeler les “Moines” de la termitière sont pendues au plafond de la crypte de la reine et balancent la tête sans interruption. Un autre cas assez connu est celui des corbeaux qui laissent tomber la tête en fermant les yeux après avoir fixé le soleil.

Ajoutons à ces exemples l'article paru dans la revue américaine “National Géographique” de Mars 1982 : le primate nommé “Verreauxi coquereli propithecus” a l'habitude de s'asseoir sur une

branche d'arbre, au soleil levant, et les bras levés en l'air”. Bien d'autres variétés de singes font des salutations au soleil levant.

J

EFFETS OPPOSÉS DU PHOSPHÉNISME ET DES DROGUES

L'objectivité voulait que nous parlions plus haut de “démence post-initiatique”.

Mais c'est un phénomène qui ne se produit que lorsque l'initiateur se trompe sur la cause de son pouvoir.

C'est déjà dit plus haut mais il faut y insister pour ne pas jeter de discrédit sur le véritable phénomène initiatique qui ne donne, au contraire, que de merveilleux résultats.

N'ayant pas compris qu'il est dû à la force phosphénique, accumulée par des générations ayant prié en fixant une flamme ou le soleil (mélange de la pensée aux co- et post-phosphènes), pouvoir également causé par les équivalents de cette opération dans les autres organes des sens, l'initiateur pourra donner au candidat des exercices sans rapport avec cette force, donc, soit inutiles et provoquant une grande perte de temps, soit même très nuisibles. L'élève, nous l'avons dit, tombant trop sous la dépendance de l'initiateur à cause de la confiance en lui que provoquent les effets de l'imposition des mains, risque de partir en direction exactement opposée des buts recherchés. Il se produit alors un mélange d'effets bons et mauvais qui rappelle un peu ce qui se produit avec des drogues hallucinogènes.

Mais dans son essence, le Mixage Phosphénique, et par conséquent, la transmission par télépathie de la force qui en émane, provoque des effets exactement inverses de ceux des drogues et nous allons préciser cette véritable symétrie des effets.

Première opposition :

Les impressions données par l'absorption des drogues sont étonnantes, “stupéfiantes”, d'où l'appellation de “stupéfiants” qu'on leur donne aussi.

Nous avons vu qu'au contraire, nous sommes guidés, au cours de l'auto-initiation sous l'effet du Mixage Phosphénique, par le fil d'Ariane du sentiment d'évidence.

Deuxième opposition :

Sous l'effet de certaines drogues comme le Peyotl, certains sujets ressentent un sentiment d'intelligence supranaturelle : ils ont l'impression de “tout comprendre”. Mais si on les soumet alors à des tests, on s'aperçoit qu'ils sont, au contraire, en état de démence, c'est-à-dire d'affaiblissement global des facultés intellectuelles.

C'est l'inverse qui se produit par la pratique du Mixage Phosphénique : au début, le sujet ne se rend pas compte lui-même des effets favorables sur l'intelligence et le caractère mais l'entourage s'en aperçoit avant lui, comme c'est mis en évidence chez les enfants, par l'amélioration des notes scolaires, tant pour le travail que pour la conduite, tel un cas à Hauterive (QUÉBEC).

Troisième opposition :

Les drogues désintègrent toujours le sujet de son ambiance sociale, principalement parce qu'elles diminuent sa créativité, la rendent incohérente et créent des dissonances caractérielles avec le milieu, des désadaptations.

Au contraire, le Mixage Phosphénique améliore toujours l'harmonisation avec le milieu par une plus grande souplesse caractérielle et une bienveillance envers les autres, mais surtout par une augmentation considérable de la créativité, ce dernier point étant probablement le plus important.

On pourrait encore développer davantage toutes les oppositions entre les effets des drogues et ceux du Mixage Phosphénique.

K

UNE DROGUE HALLUCINOGENE : L'HYPERPNEE

Il nous faut faire rentrer dans les drogues la méthode d'hyperventilation prolongée : on remarquera que l'exercice respiratoire fondamental que nous préconisons, cette respiration avec léger manque d'air associée à une pensée, s'oppose à un entraînement actuellement à la mode qui utilise "l'hyperpnée", c'est-à-dire une respiration très rapide, bouche ouverte. Celle-ci est bien connue en médecine. Elle provoque l'alcalose du sang, c'est-à-dire que celui-ci devient trop basique par excès d'oxygène et rejet de gaz carbonique. Cette alcalose produit divers troubles, principalement parce qu'elle entraîne la chute du calcium sanguin : picotements aux extrémités, fourmillements, spasmes, puis en insistant, tétanie (forme de crise convulsive).

Dans le domaine de l'imagination visuelle, des hallucinations peuvent survenir.

Parfois, ce mode respiratoire est accompagné d'une euphorie comparable à celle provoquée par certaines drogues mais d'une baisse de la conscience qui est légèrement obnubilée. Nous venons d'exposer le caractère symétrique et antagoniste des drogues et des effets du mixage dans le phosphène ou un des éléments "phéniques" de l'organisme. Cette hyperpnée donne des états de conscience qui n'ont rien à voir avec ceux provoqués par le développement spirituel. Il n'y a qu'à comparer les deux pour s'en rendre compte. La méthode d'hyperventilation prolongée fait, au contraire, partie du groupe des drogues.

L

L'INITIATION DE L'AVENIR

L'idéal est évidemment d'avoir, en même temps, des exercices parfaitement étudiés et mis au point, et un élan fluidique considérable au départ.

Nous avons déjà vu que l'immense progrès est l'emploi même d'un simple métronome pour régler avec grande précision les exercices de pensée rythmée, visuels, auditifs ou cénesthésiques (répétition des contractions musculaires en esprit).

Mais ce n'est qu'un début qu'il faut s'efforcer de dépasser.

On y parviendra d'une part, en approfondissant dans des laboratoires les recherches relatives aux phosphènes, principalement à cet aspect de substance extérieure au cerveau qu'il présente, en étudiant de même ses équivalents dans les autres organes, par des études sur les effets des exercices, et d'autre part, en établissant la jonction avec des populations traditionnellement zoroastriennes, chez qui cette force phosphénique s'est accumulée depuis les temps préhistoriques, populations parmi lesquelles certains sujets possèdent de hauts pouvoirs de communication d'états intérieurs par transmission de "sel phosphénique" mais qui, y étant habitués, n'ont jamais cherché une approche scientifique de ces phénomènes.

A une époque où la jeunesse aime tant aller passer des vacances au loin, ceux qui ont étudié le Phosphénisme et pratiqué, selon nos données, auront avantage à prendre contact avec un temple zoroastrien authentique où l'on prie encore tous les jours, en fixant la flamme (1).

(1) Une édition en langue anglaise de « Phosphénisme et Origine des religions » y serait certainement et particulièrement bien accueillie. Merci à ceux qui pourraient nous y aider.

Du temps de la conquête de l'Iran par les musulmans, la plupart des Zoroastriens se sont réfugiés à Bombay.

Leur temple principal, très connu dans la ville, est "FIRE TEMPLE" (temple du feu).

On peut leur écrire en langue anglaise, de la part de l'association "Phosphénisme", à :

ZOROASTRIAN STUDIES

**K.R. Cama Oriental Institute Building Ground Floor
136 Bombay Samachar Marg Bombay - 400023 INDE.**

Chapitre IV

LA VISION DE L'ULTRAVIOLET DANS LE PHOSPHÈNE

A

SENSIBILITÉ DE LA RÉTINE A L'ULTRAVIOLET

La rétine est sensible à l'ultraviolet d'une longueur d'onde proche de la dernière fréquence du violet visible. C'est le cristallin qui est opaque à l'ultraviolet. C'est pourquoi, après l'opération de la cataracte, qui consiste à ôter le cristallin, le sujet voit souvent davantage de violet autour de lui et un violet spécial, pour ainsi dire plus violet que le violet dont il a l'habitude. Après quelques jours, cette perception de l'ultraviolet diminue ou s'atténue, par suite d'une réaction cérébrale à une situation inhabituelle (de même, si on porte des lunettes qui font voir les objets à l'envers, après une quinzaine de jours, on les voit à l'endroit).

B

LA COULEUR DE L'ULTRAVIOLET DANS LE PHOSPHÈNE

Étudions le rapport de cette perception de l'ultraviolet et du phosphène.

Le fait est que, de temps à autre, le sujet signale "une très belle couleur qu'il n'avait encore jamais vue". Si on lui demande à quoi elle ressemble le plus, il répond souvent : "ce serait un genre de violet" mais, parfois, cet expérimentateur insiste sur la différence avec toute autre couleur connue.

Cette couleur se présente, en général, en fin de phosphène et dure peu. Parfois, elle est en anneau entre les deux couleurs, verte et rouge, au moment où le virage va se faire mais c'est rare.

Souvent cette couleur lui apparaît très brillante alors que le violet ordinaire est une couleur un peu terne. Il semble donc bien qu'il s'agisse de la "couleur de l'ultraviolet".

C

DISSOCIATION CROISSANTE DU TRAVAIL DES CÔNES APRÈS QUELQUE ENTRAÎNEMENT

Voici l'explication la plus probable de ce phénomène :

Nous savons que le post-phosphène, obtenu avec une lampe entourée d'un réflecteur, a au début une limite bien précise mais, autour de cette limite, il vient vite un petit halo. Puis la zone centrale précise diminue de surface puis, vers la fin, la lueur diffuse se développe autour. Vers le début de la quatrième minute, cette lueur diffuse est beaucoup plus large, en moyenne deux à trois fois plus que n'était le phosphène au début lorsque sa limite était très précise, ce qui implique une diffusion de l'agitation chimique, au moins sur les surfaces de l'écorce cérébrale, autour de celles correspondant aux zones de la rétine touchées par la lumière.

Dans cette étude des coloris des phosphènes, il faut d'abord remarquer un fait très étrange, bien qu'il soit encore masqué par ce "sentiment d'évidence", à tel point qu'aucun autre auteur, à ma connaissance, n'a pensé à relever cette étrangeté.

Que la lumière blanche donne un phosphène multicolore, c'est très étonnant : on aurait plutôt supposé que l'excitation simultanée des trois groupes de cellules, réagissant chacun à l'un des trois composants fondamentaux de la lumière blanche, se traduirait par une réaction simultanée de ces groupes pendant la présence du phosphène, lui donnant une teinte blanche permanente. Or, c'est l'inverse qui se produit : pendant le phosphène et en une même zone de celui-ci, chacun de ces groupes entre en jeu isolément, par alternances irrégulières, sauf dans la phase finale de lueur diffuse. Mais nous avons montré par ailleurs (1) que lorsqu'il ne reste plus qu'elle, il n'y a plus d'activité rétinienne mais seulement une activité cérébrale, caractérisée par plusieurs passages successifs de l'énergie d'un hémisphère à l'autre, avec élargissement du pinceau énergétique à chaque passage. Ce mécanisme est probablement en rapport avec la genèse de la sensation de couleur blanche.

Donc, il y a eu une diffusion dans l'espace du phosphène, nous disons bien "dans l'espace" et non seulement en surface car assez souvent, cette lueur diffuse paraît prendre un relief, être un petit flocon, un nuage. D'autre part, consécutivement à un éclairage blanc, les couleurs sont, les premiers temps de l'entraînement, le jaune au centre, le rouge autour. Après une minute et demie, le phosphène devient entièrement rouge puis après une nouvelle minute et demie, bleu foncé. Après quelques jours d'entraînement, il n'y a plus de jaune mais du vert (tout ceci en moyenne).

Ceci est intéressant à relever. En effet, les trois couleurs fondamentales, c'est-à-dire chacune de celles pour lesquelles il existe un genre de cônes (cellules visuelles), réagissant d'une façon spécifique, sont le vert, le rouge et le bleu. Le jaune est un mélange de l'activité des deux groupes de cellules, celles détectant le vert et celles sensibles à la couleur rouge.

(1) Cf. : « L'exploration du cerveau par l'alternance des phosphènes doubles »
Chapitre : « L'oscillation en zigzag »

Nous avons là un fait curieux : par l'entraînement au Phosphénisme, les trois groupes de cellules visuelles spécifiques, dont chacun a la reconnaissance d'une des trois couleurs fondamentales, prennent l'habitude de fonctionner de plus en plus séparément par groupe sensible à une seule de ces couleurs, selon un cycle, toujours le même dans le temps : un groupe attendant l'extinction du précédent pour entrer en action avec quelques alternances mais pas de mélange. Ainsi, s'explique

que le jaune du début de l'entraînement fasse place, après quelques jours, à un vert suivi d'un rouge très franc, le jaune résultant de l'excitation simultanée des deux groupes de cellules correspondant au rouge et au vert.

D

DIFFUSION DE L'ÉNERGIE CHIMIQUE DU PHOSPHÈNE SUR LA RÉTINE

Mais il y a aussi une diffusion de l'excitation première sur la gamme des couleurs.

Nous venons de voir l'extension de la lueur diffuse autour des zones qui ont été directement frappées par les rayons lumineux. Cette extension n'est explicable que par une diffusion de l'énergie chimique cérébrale autour des zones correspondant à celles de la rétine.

Mais ce qu'il y a de plus curieux, c'est qu'une forte excitation monochromatique donne la même succession de couleurs que le phosphène obtenu avec une lumière blanche et dans le même ordre. Ces couleurs sont seulement un peu moins brillantes.

Par ce fort éclairage monochromatique, on met ainsi en évidence que l'apparition de la seule couleur complémentaire, après avoir fixé une certaine teinte, ne se produit que si l'éclairage de cette teinte a été faible.

Pourtant, c'est ce qu'on dit habituellement d'une couleur qui engendre la couleur phosphénique complémentaire, ceci d'après l'expérience des ronds colorés sur fond blanc que l'on retire après une courte fixation. Mais cette règle est fausse dès que l'éclairage coloré est vif.

Donc, si la diffusion sur la surface de la rétine de l'énergie à l'origine lumineuse, diffusion d'ordre chimique après extinction de la lampe, peut facilement être mise en évidence, alors pourquoi n'atteindrait-elle pas les réactions chimiques à l'origine des sensations parfois provoquées par l'ultraviolet chez les opérés de la cataracte ?

En effet, cette énergie, d'une part, n'est pas de l'ultraviolet, étant purement chimique ; d'autre part, même si elle l'était, si impensable que ce soit, elle n'aurait pas à traverser le cristallin puisqu'elle serait d'origine rétinienne.

E

LOI DU “TOUT OU RIEN”

FAIBLE BRILLANCE DES PHOSPHÈNES DUES A DES LAMPES DE COULEUR ET INTÉRÊT DES LAMPES TRÈS BLANCHES (A HALOGÈNE)

Il existe une loi de la nature que l'on rencontre aussi bien dans le monde inanimé que chez les êtres vivants et que l'on nomme “loi du tout ou rien”.

Dans le monde minéral, elle est si évidente que cela fait parfois sourire quand on en parle : si l'on a une cruche en porcelaine pleine d'eau et si on la frappe de petits coups de marteau, tout d'abord il ne se passe rien. Si l'on donne des coups progressivement de plus en plus forts, il n'y a toujours rien jusqu'à un certain seuil où la cruche casse et toute l'eau se répand.

Mais si l'on recommence avec une autre cruche et que l'on tape quatre fois plus fort, il ne va pas couler quatre fois plus d'eau.

Or, on a été très surpris de retrouver cette loi très fréquemment en biologie.

Par exemple, si l'on extrait le cœur d'un organisme, si on le perfuse avec un liquide nourricier pour qu'il ne meure pas et si on y envoie de faibles excitations électriques, il ne se contracte pas et pas plus si on augmente progressivement l'intensité du courant, jusqu'à un certain seuil où ce cœur se contracte totalement, normalement. Si ensuite, on envoie un courant plus fort, la contraction sera semblable et non pas plus énergique.

De même si l'on castré un poulet, puis, qu'à l'âge où il aurait dû faire ses caractères sexuels secondaires, on lui injecte de faibles doses d'hormones, cela ne fera développer aucun des caractères sexuels secondaires et pas plus en augmentant progressivement les doses, jusqu'à ce seuil qui déclenche "tout" (d'où le terme de loi du "tout ou rien") et alors, il deviendra pubère pour ces caractères sexuels secondaires.

Mais si on lui injecte cent fois plus d'hormones, la crête ne sera pas cent fois plus haute : elle sera semblable.

Or, le phosphène obéit à cette loi du "tout ou rien". Tant que l'on n'a pas envoyé sur la rétine une quantité de lumière assez forte et durable, le phosphène n'est pas normal. Cette quantité correspond environ à la fixation, durant une trentaine de secondes, d'une ampoule à filament de soixante-quinze watts placée à un mètre cinquante.

Il est à remarquer que regarder beaucoup plus longtemps une lampe trop faible, par exemple, celle des vitres éclairées par derrière pour lire les radios, ne donne pas un phosphène normal, même si la quantité de lumière totale reçue est la même. Il en est même pour la balle qui doit franchir un mur. Il y a un seuil d'énergie minimum de la lumière à respecter, quelle que soit la durée de fixation et nous avons déjà signalé le rapport de ceci avec la photoluminescence, dans son aspect de "phosphorescence", c'est-à-dire persistance en obscurité d'une luminosité sur un objet qui a été exposé à une forte lumière.

Cette phosphorescence n'est pas d'ailleurs sans évoquer le phénomène phosphénique dû à une sorte d'écho de l'énergie lumineuse sur le chimisme de la rétine.

Si l'on fixe cette lampe de soixante-quinze watts pendant trois minutes, bien que la quantité totale de lumière reçue soit six fois plus grande, le phosphène ne sera pas meilleur. Comme il s'agit d'un phénomène biologique et non mécanique, si on la fixe par exemple dix minutes, une fatigue se produit et le phosphène sera moins bon. De même si l'on exagère l'intensité de l'éclairage, ce qui explique que, si l'on fixe un soleil vif même deux secondes seulement, le phosphène consécutif soit moins brillant. Ces faits, nous les avons déjà exposés par ailleurs mais il fallait les rappeler pour saisir pourquoi le phosphène obtenu avec une lampe de couleur est toujours plus faible que celui obtenu avec du blanc, même si la lampe colorée est très forte.

En effet, la brillance du phosphène, consécutif à l'éclairage par une lampe blanche, résulte de la totalité des phosphènes dus à chacune des couleurs composant cette couleur blanche. Ceci implique que chacun de ces phosphènes, séparé, soit plus faible et comme le phosphène du total, c'est-à-dire du blanc, ne peut dépasser une certaine limite, même en augmentant la force de l'éclairage, cela implique que la force du phosphène de chaque couleur séparée est bien plus faible que la brillance du phosphène due au blanc.

Ces faits sont indépendants des coloris du phosphène puisque nous venons de voir que si l'éclairage coloré est très fort, le cycle des couleurs est à peu près le même que celui dû à l'éclairage blanc mais simplement beaucoup moins brillant.

Le corollaire de ce que nous venons d'exposer, c'est que plus un éclairage est blanc, meilleur sera le phosphène. C'est pourquoi, on obtient des phosphènes superbes avec les lampes à halogène (que l'on appelle aussi à quartz). Bien que ces lampes aient une forme qui, en général, donne un phosphène allongé, il est très recommandé de les employer. L'inconvénient est que la première installation coûte un peu cher mais le remplacement des ampoules usées n'est guère plus onéreux qu'avec une lampe ordinaire.

La plus belle couleur blanche que je n'aie jamais vue est celle d'un morceau de fer brûlant dans l'oxygène pur. Elle m'a paru bien plus blanche que celle du soleil, sans pour cela être très intense.

Rappelons que la notion de couleur blanche est très imprécise, purement subjective : c'est une sensation mais dont on ne connaît pas le soubassement physique. Aucun point de comparaison possible avec les accords en musique : on sait que l'on y obtient la sensation agréable d'octave quand les notes sont dans un rapport de fréquence de un à deux. Mais ce n'est pas à cause d'un rapport de longueur d'onde constant que deux couleurs complémentaires donnent ensemble du blanc.

Donc, chacun reste libre de juger si pour lui, tel éclairage lui paraît plus blanc qu'un autre.

F

AUGMENTATION DE LA PROBABILITÉ DE PERCEVOIR LA COULEUR DE L'ULTRAVIOLET DANS LE PHOSPHÈNE

Beaucoup d'expérimentateurs sont désireux de voir l'ultraviolet. Peut-on augmenter la fréquence de cette apparition ?

1° Par de brefs éclairages.

Dès le début de mes recherches sur les phosphènes, j'ai observé qu'un éclairage brusque, même indirect, les réactive et je fais l'expérience à mes élèves. Lorsque le phosphène est presque éteint, je leur demande de garder les paupières fermées, le sujet étant assis la tête droite, puis j'allume une fraction de seconde aussi brève que possible, la lampe du plafond de 60 watts qui est au-dessus de leur tête. Immédiatement après l'extinction, le phosphène est réactivé au cours de sa troisième phase qui est bleue ; il reprend pendant quelques instants une couleur aussi vive qu'au début.

Or, j'ai observé que si l'on choisit un sujet qui paraît présenter, de temps à autre, cette perception de la couleur de l'ultraviolet, et qu'on réactive le phosphène par un bref éclairage indirect, alors la luminosité consécutive à cette réaction est, d'après les déclarations du sujet, ce "violet" qui est plus que violet et qu'il n'avait jamais vu auparavant dans le monde extérieur.

C'est en opérant vers le milieu de cette phase bleue que l'on a le maximum de chance de succès.

Il est à remarquer qu'il ne faut pas que l'éclairage indirect soit trop fort car alors, cette sensation, qui est probablement celle de la couleur de l'ultraviolet, ne se produit pas.

2° Par les danses des Derviches.

On peut encore augmenter la proportion des réussites : on pratique la danse des Derviches Tourneurs avec un phosphène, en ayant auparavant, bien entendu, recherché la vitesse qui rend le phosphène plus lumineux, par friction accentuée du liquide céphalo-rachidien sur le cortex, ainsi mieux nourri et légèrement électrisé. Cette vitesse varie suivant les sujets et chez le même sujet, suivant son état du moment.

Lorsque toujours tournant, on en est à la phase bleue du phosphène, subitement on s'allonge sur le dos, bien à plat, c'est-à-dire la tête dans l'axe du corps. La phase bleue devient alors d'une luminosité et d'une clarté superbe. Les circonvolutions en rapport avec la genèse du phosphène étant occipitales, il est important de respecter cette position. C'est la variation de pression sur cette région, déjà excitée par la danse, qui paraît stimuler brusquement la fonction phosphénique.

Alors, si on pratique l'éclairage indirect bref, on a les plus grandes chances d'avoir un court instant cette perception de l'ultraviolet dans le phosphène.

3° Par la concentration à la limite de la couleur violette.

Il y a un deuxième moyen de s'approcher de la perception de l'ultraviolet.

Nous savons que lorsqu'on porte son attention sur un détail du phosphène, cet effort produit une diffusion de son énergie dans le cerveau.

Par exemple, si l'on porte toute son attention sur un détail aussi petit que possible du post-phosphène (consécutif à l'éclairage), puis, dès qu'il a disparu, sur un autre, et ainsi de suite, on voit souvent apparaître dans le phosphène des formes géométriques précises, par exemple un carré ou une étoile à cinq branches. Or, si l'on excite électriquement, sur un sujet trépané mais conscient, la pointe de la région occipitale du cortex, le sujet voit apparaître un phosphène informe ; si on excite la zone qui entoure cette région, le sujet perçoit des figures en forme de lignes brisées.

Donc, la concentration, sur un détail du phosphène, a provoqué la diffusion de l'excitation de la première zone dans la deuxième.

Les résultats de la concentration sur un détail du chaos visuel sont encore plus nets. On sait que si l'on est depuis longtemps dans une très bonne obscurité, il persiste encore de petites taches lumineuses très mouvantes et des étincelles à peine perceptibles. C'est ce que l'on appelle "chaos visuel" ou "images résiduelles".

Or, si on porte toute son attention sur l'un de ces détails puis dès qu'il a disparu, sur un autre dans la même région, et ainsi de suite, en une à deux minutes, il vient une luminosité franche dans cette région ; puis si l'on persiste à rechercher un détail, il vient une agitation dans cette luminosité, tourbillons, éclairs ou vibrations. Si l'on ne se laisse pas distraire de son effort par cette agitation et que dans son sein, on poursuive toujours le détail, il vient subitement une vision précise. Ceci correspond à la diffusion du phosphène dans la troisième zone à partir de la pointe postérieure de la zone occipitale du cortex car l'excitation électrique de cette zone provoque des visions hypnagogiques, c'est-à-dire comme celles du demi-sommeil.

S'il est si facile de provoquer une diffusion de l'énergie du phosphène par la concentration de la volonté sur une partie de celui-ci, alors, en portant toute son attention sur une nuance du phosphène, on excitera la perception de cette nuance et elle diffusera dans les zones de sensation colorée voisines. C'est-à-dire qu'en portant toute son attention dans le phosphène à ce qui est le plus violet, on verra "toujours plus violet" jusqu'au moment où la diffusion de l'excitation se portera sur les mécanismes neurologiques capables de répondre par une sensation à l'ultraviolet.

G

LA PERCEPTION DE L'ULTRAVIOLET AU COURS DE L'INITIATION ZOROASTRIENNE

Cette perception de l'ultraviolet par voie phosphénique est-elle une simple curiosité physiologique ou possède-t-elle une valeur spirituelle, du fait que le violet est la perception dont les vibrations sont

les plus rapides et celle de l'ultraviolet encore plus que sous la chromosphère (couche lumineuse du soleil), la matière solaire émettant des vibrations ultraviolettes ?

Pour le moment, nul fait n'est encore survenu pour mettre en évidence une corrélation entre la perception de la couleur ultraviolette dans le phosphène et quelque qualité intellectuelle ou morale. Pourtant, jusqu'à plus ample expérimentation, on peut miser sur cette hypothèse pour s'entraîner. Mais, comme tout ce qui est phosphénique est très transmissible par télépathie, on s'explique que l'initiatrice de François Brousse, Cazjoran Ali, ait pu lui faire voir cet ultraviolet, teinte qui lui a paru admirable.

Néanmoins, il nous faut rejeter l'expression de "couleur de la quatrième dimension" employée à ce sujet par Cazjoran Ali, puis par F. Brousse. Nous avons en effet expliqué au chapitre précédent qu'on ne peut appliquer l'expression "espace à quatre dimensions" qu'à un espace où l'on pourrait mener quatre perpendiculaires en un même point ou, ce qui revient au même, voir les six faces d'un cube simultanément. En admettant que cet espace ne soit pas seulement une abstraction mathématique mais qu'il existe réellement, il n'y a aucune raison qu'il possède une couleur particulière. Toutes les vibrations électromagnétiques, visibles ou invisibles, doivent pouvoir s'y mouvoir également.

Par contre, comme c'est prouvé depuis longtemps, même dans un espace à trois dimensions et dans certaines conditions, l'ultraviolet devient perceptible à l'œil humain. Il n'y a donc nullement besoin, pour désigner cette perception, de créer l'expression "couleur de la quatrième dimension", si ce n'est dans un but poétique.

Nous devons néanmoins à l'œuvre de Mr F. Brousse d'avoir attiré notre attention sur le fait que la perception de l'ultraviolet soit assez fréquente au cours de ces phénomènes qu'il appelle "initiation majeure" et que nous considérons être de nature phosphénique. Il arrive assez fréquemment de percevoir l'ultraviolet.

H

LUMINOSITÉ HYPER-VIOLETTE PAR LE SYNCHROSCOPE

Enfin, nous avons décrit dans "L'Exploration du cerveau par les oscillations des phosphènes doubles", le Synchroscope, appareil à éclairage alternatif droite-gauche, qui peut aller jusqu'à des rythmes très rapides, proches de la fusion des sensations grâce à un disque à secteur dont le bord d'attaque est parallèle au filament rectiligne des deux lampes.

Or, au fur et à mesure que l'on accélère son rythme, les couleurs phosphéniques qui apparaissent suivent l'ordre de l'arc-en-ciel. C'est surtout net pour les grandes vitesses où une belle couleur violette est bien visible. Il y aurait à étudier la part de la sensation commune à celle provoquée par l'ultraviolet chez un opéré de la cataracte lorsque le Synchroscope fait apparaître cette couleur.

Chapitre V

LES FLAMMES QUI BRÛLENT SANS CONSUMER ET LE TOURBILLONNEMENT DU CO-PHOSPHÈNE SOLAIRE

LE BUISSON ARDENT DE MOÏSE

Chacun connaît le buisson ardent de Moïse qui était la proie de flammes bien visibles mais qui, pourtant, ne le détruisaient pas. La voix de Dieu sortit de ce buisson. Cette révélation fut le point de départ de la mission de Moïse. Ce phénomène extraordinaire est survenu dans une période où le prophète était encore berger. Le passage mérite qu'on l'étudie du point de vue des rapports entre le Phosphénisme et la force de Koundalini. Nous trouvons, en effet, dans "Exode 3" : "Moïse faisait paître le troupeau de Jethro, son beau-père, sacrificateur de Madian et il mena le troupeau derrière le désert".

Dans "Phosphénisme et Origine des religions", nous avons donné le résultat de notre enquête sur les enfants bergers : tous prennent l'habitude de jouer avec les phosphènes parce que c'est la seule distraction qui soit à leur disposition : ce jeu est très agréable et ils y sont naturellement portés par l'environnement. Si ces enfants ont quelque éducation religieuse, ils prennent l'habitude de prier en fixant le soleil ou ensuite, les yeux fermés, pendant la présence du post-phosphène. Bien des exemples de sujets qui ont développé leur voyance sans comprendre pourquoi, en utilisant ce phénomène par jeu, d'instinct ou en raison de circonstances exceptionnellement favorables, sont décrits dans cet ouvrage.

Or, Moïse avait été instruit en Égypte, du temps d'Akhenaton probablement, qui avait donné un essor puissant à la religion solaire de la ville d'Héliopolis antique, ville où la tradition veut que, plus tard, la Sainte famille s'y soit réfugiée lors de la fuite en Égypte, ce qui est une preuve supplémentaire des liens entre le Christianisme et les cultes solaires (Larousse).

Il est donc probable que déjà en Égypte, Moïse avait appris la technique de la prière associée à la fixation du soleil.

D'autre part, les Zoroastriens exigent que leurs futurs prêtres fassent une retraite solitaire d'un mois dans un désert de sable. Le paysage est encore plus brillant, favorisant l'imprégnation phosphénique pendant la méditation. De plus, le désert de sable, c'est le rythme du sol : non seulement la courbe des dunes est approximativement sinusoïdale mais avec le vent, elles avancent lentement mais sûrement. Combien de villages ont été engloutis ainsi ! tel celui de Merlimont (P. de C.).

De plus, la lumière solaire frappant le sable y engendre de l'ammoniac par le truchement de la faible quantité d'oxyde de titane et de fer qui jouent le rôle de catalyseur. Or, l'ammoniac est un corps de la chimie minérale qui est déjà un acheminement vers la chimie organique (Science & Avenir - Avril 1979). Enfin, le sable peut renvoyer un écho sonore dans certaines conditions, longtemps après, d'une façon qui demeure inexpliquée (Science & Avenir - Mars 1981 - "Les poudres à mémoire" par Laurent Broomhead). Toutes ces curieuses propriétés du sable sont-elles en rapport avec le fait que l'initiation zoroastrienne doit se passer dans un paysage sablonneux ?

Toujours est-il que le désert de sable est un lieu particulièrement propice pour les manifestations spontanées du rythme-phosphénisme. Ce n'est donc pas pour rien qu'il est signalé que Moïse mena son troupeau "derrière le désert", c'est-à-dire qu'il avait dû le traverser ou au moins le contourner à sa lisière, juste avant que ne se produise cet étrange phénomène du buisson ardent.

Puis "l'ange de l'Éternel lui apparut dans une flamme de feu au milieu d'un buisson. Moïse regarda et voici que le buisson était en feu et le buisson ne se consumait point".

L'ange apparaît dans une flamme. Ceci n'est pas sans une certaine analogie avec l'Apparition de Bernadette Soubirous qui était toujours précédée d'un nuage lumineux, puis au centre se formait l'image "d'une dame blanche de la taille d'une petite fille", selon sa déclaration aux autorités.

Puis (exode 4), toujours en face du buisson ardent, à Moïse qui tenait une verge, l'Éternel dit “jette-la par terre. Il la jeta par terre et elle devint un serpent...”

Or, la tradition du “Serpent de l'initiation” est relative aux résonances de la pensée rythmée dans le cerveau qui engendrent dans l'imagination visuelle des ondulations sinusoïdales. On retrouve cela chez les Hindous qui appellent cette force “Koundalini”, le serpent qui dort enroulé au milieu du périnée et se réveille par la répétition régulière de syllabes (mantras) n'ayant pas de sens conventionnel dans une langue mais qui agissent par leurs rythmes et leurs résonances analogiques.

Nous avons vu qu'à notre époque, ce phénomène de “montée de Koundalini” est très facile à obtenir et sans danger, par l'emploi d'un métronome pour donner une grande régularité à la répétition mentale des mantras, régularité qui est la clé de ce phénomène, tout comme l'impulsion de la main à la balançoire ne doit pas être donnée à contretemps.

Or, de multiples expériences montrent le lien entre le Phosphénisme et les effets de la pensée rythmée, ce qui a permis d'isoler une fonction cérébrale qui forme un tout : “la fonction rythmo-phosphénique”.

Ainsi, parfois par la pratique du Mixage Phosphénique, il apparaît un tourbillon spiral à l'intérieur du phosphène.

Réciproquement, la répétition des mantras en obscurité fait parfois apparaître des phosphènes, sans qu'il y ait eu besoin d'éclairage préalable, à cause de l'énergie de synchronisation libérée par la pensée rythmée, énergie qui diffuse ensuite dans diverses régions du cerveau. Dans la zone visuelle, elle engendre des phosphènes ou des visions.

Il semble donc qu'il soit fait allusion à cette “initiation rythmo-phosphénique” dans le passage de la Bible relatif au buisson ardent.

Ajoutons que Moïse ayant peur de ne pas être cru lorsqu'il raconterait ces faits dans sa tribu, l'Éternel ajouta “... ils croiront la voix du dernier signe... l'eau que tu auras prise du fleuve deviendra du sang sur la terre”.

Est-ce à dire que c'est une loi des phénomènes phosphéniques rares que les récits de ceux qui les ont vécus ne soient pris en considération qu'après que soient survenues des calamités et principalement des guerres ? Il faut rapprocher cela du fait que le “Prodige solaire de Fatima”, que nous avons montré être un emballement des rythmes phosphéniques par résonance télépathique, s'est déroulé en marge de la fin de la guerre de 14-18. Les géologues ont vérifié que lorsqu'une montagne s'enfonce, les lois de l'équilibre font qu'une autre s'élève dans la même région. De même, cette communication massive avec l'autre monde que sont les grands phénomènes rythmo-phosphéniques, lesquels jaillissent comme des éruptions, par compensation à l'effondrement moral que représente toujours une guerre.

Mais ce que nous voulons étudier ici, d'une façon plus approfondie, c'est le processus de formation des flammes qui brûlent sans consumer, en nous basant sur d'autres exemples.

B

LE TORRENT DE FLAMMES DANS L'INITIATION ZOROASTRIENNE

Des manifestations de ce genre surviennent encore à notre époque, de temps à autre.

Ainsi, François Brousse, dans “Isis - Uranie”, parle de sa rencontre avec une envoyée de l'Himalaya, capable de conférer ce torrent de flammes et de lumière que l'on nomme “Initiation

majeure”. En page 5, il décrit plus loin les états de conscience qu'il a connus sous l'effet de ce torrent de flammes. Ce passage, entre autres, nous intéresse : “mon âme sortit de mon corps et se confondit avec la terre dans son immensité... en même temps, je percevais le dandinement du globe terrestre - mon dandinement - en une sorte de danse prodigieuse”.

Nous ne discuterons pas ici pour savoir s'il était réellement fondu avec la terre ou, si seulement, il y a eu fusion, plus exactement dissolution de l'image cénesthésique de son corps dans son imagination visuelle avec hypertrophie des deux, c'est-à-dire, ce qui s'appelle en neurologie “modification du schéma corporel” sous l'effet d'une crise de synchronisation des cellules cérébrales. Nous nous sommes longuement étendus dans “Développement des pouvoirs supranormaux de l'esprit par la pensée au sixième de seconde” (1) sur le fait que l'épilepsie est une crise de synchronisation dans les zones motrices du cerveau, laquelle peut être provoquée par des excitations sensorielles périodiques. C'est le cas de l'automobiliste qui roule devant un rideau d'arbres plantés régulièrement, avec le soleil de l'autre côté, et qui perd connaissance sans autre cause.

(1) Note : Cf. « L'image de notre corps » de Jean Lhermitte - Ed. de la nouvelle revue critique – Paris 1939 – p. 191 : « Cette projection dans le double du sentiment éprouvé par le sujet dont « la conscience semble sortir hors de lui-même » s'accompagne parfois d'un phénomène étrange : l'extériorisation des mouvements et des attitudes forcées et imposées par la crise d'épilepsie, grâce à laquelle l'image du double s'agite, se convulse exactement comme le fait un épileptique, sans que pour cela notre sujet ne fasse aucun geste anormal ».

p. 120 : « Nombre d'épileptiques présentent, au cours de leurs accès, d'étranges déformations du schéma corporel et chez ceux-ci, les phénomènes d'autoscopie (nom médical du dédoublement) ne sont pas exceptionnels... et qui s'accusent par un sentiment d'arrachement, d'ondulation serpentine ».

p. 42 : « Certains sujets atteints de vertige labyrinthique se sentent soudainement devenir immenses ». Un sujet qui « ne pouvait se moucher, ni éternuer sans éprouver, par suite de la béance d'une trompe d'Eustache, une violente commotion labyrinthique du côté droit. Il avait aussitôt un court accès de vertige. Il lui semblait qu'il était divisé en deux personnes ».

De telles sensations d'immensité se retrouvent aussi dans des cas de typhus, parce que cette maladie touche fréquemment l'organe de l'équilibre de l'oreille interne.

Une de nos élèves, avant de connaître nos travaux, avait eu une séance de traitement par l'électricité de l'oreille interne. Le soir de cette séance, elle se sentit dédoublée, hors du corps, consciente. Cela ne lui était jamais arrivé avant et ne s'est pas reproduit depuis.

Dans cet ouvrage, nous avons montré que les pensées rythmées provoquent des crises de synchronisation du même genre mais dans les zones de la pensée, de telle sorte que le sujet, au lieu de perdre connaissance, fait au contraire une crise d'hyper-conscience, avec des manifestations étranges et différentes suivant les sujets, car la force fantastique des énergies synchronisées, force qui peut dépasser des millions de fois l'activité habituelle du groupe de cellules nerveuses intéressées, diffuse un peu au hasard dans différentes régions du cerveau.

Cette énergie de synchronisation peut être dirigée par la volonté suffisamment tendue vers un but, sur les activités que l'on désire.

Les Grecs avaient déjà observé le lien entre l'épilepsie et les états mystiques puisqu'ils appelaient l'épilepsie : “mal sacré”. Pourquoi ?

Il arrive que certains épileptiques, une fois par hasard, au lieu de faire la crise physiquement, font la crise purement mentalement, à côté d'eux et comme sortis du corps. C'est la même sensation que celle de dédoublement au cours des “initiations”.

D'autres épileptiques ressentent parfois leur corps qui ondule, bien qu'en réalité, il reste immobile. Nous avons longuement étudié dans toutes nos œuvres, les différents aspects de l'ondulation mentale sinusoïdale du rythme de deux secondes. Dans la forme d'épilepsie appelée Bravais-Jacsonienne, qui est précédée d'un signe avertisseur, toujours le même pour le sujet, ce signe est assez souvent la vision d'une flamme.

Pas étonnant que ceux qui pratiquent la pensée rythmée que l'on appelle "prière", "litanie", "mantra", présentent des phénomènes de cet ordre.

Pas étonnant que Mr F. Brousse qui récitait des formules telles que "Mithra, Zoroastre, Ahoura, Mazda" ait connu des états semblables à certains de ceux provoqués par les crises de synchronisation : vision de flammes et identification avec les "dandinements", c'est-à-dire les balancements sur le rythme qui entraîne le phosphène (voir "L'Exploration du cerveau par l'alternance des phosphènes doubles", "Derviches Tourneurs et Phosphénisme", " Lourdes et le Phosphénisme" et addenda de "Mixage Phosphénique en Pédagogie").

Mais ce qu'il y a de plus curieux, c'est que le Phosphénisme a une action (encore inexplicable) sur les synchronisations cérébrales, une action complexe et contradictoire, comme si parfois il les inhibait et dans d'autres cas, les provoquait.

C'est ainsi que le professeur Cruz, de Lisbonne, ayant appliqué le Phosphénisme sur des groupes d'enfants pour leur faire passer des tests d'attention, a observé que des enfants atteints d'épilepsie guérissaient par la pratique du Phosphénisme.

La même influence favorable sur l'épilepsie a été notée dans des expériences menées au Canada par Madame Pauline Labrecque. Ici donc, cet entraînement empêche des synchronisations pathologiques.

Il concerne principalement celles de la zone motrice, mais il favorise de nombreuses condensations de forces dans les zones en rapport avec l'imagination visuelle. Ceci est, au fond, assez logique puisque le phosphène est un phénomène visuel. Mais, alors que les crises motrices sont le plus souvent accompagnées d'une perte ou diminution de la conscience, les crises de l'imagination visuelle provoquent de fortes réactions émotives, devenant des crises mystiques qui marquent le sujet pour la vie.

Comment expliquer cette contradiction apparente : tantôt le Phosphénisme freine des phénomènes du type épileptique, tantôt il les provoque ?

Nous avons vu, au chapitre I de la deuxième partie, que le cerveau est construit pour fonctionner par "orages", que "l'éclair de génie" en est bien la preuve, que l'épilepsie n'est qu'une exagération et déviation vers la motricité du mécanisme normal du cerveau. La preuve en est que les spasmophiles sont souvent plus intelligents que la moyenne.

Cette énergie de synchronisation peut être plus ou moins dirigée par la volonté de l'individu.

Il semble que le Phosphénisme aide le sujet à utiliser ses énergies de synchronisation, à les détourner du système musculaire et à les orienter vers la pensée, surtout l'imagination sensorielle.

C

LA "NUIT DU SAINT-ESPRIT" DE LA MYSTIQUE DE NEUVES-MAISONS

Voici maintenant le cas dont l'étude explique des phénomènes comme "le buisson ardent" de Moïse ou le torrent de flammes de Mr F. Brousse.

Il s'agit de Mme Ferrari, près de Nancy. Elle est française, née en Algérie. Sa grand-mère était très pieuse. Elle lui avait appris à prier pour les morts dès l'âge de six ans. Mme Ferrari avait continué toute sa vie à prier ainsi, beaucoup mais n'avait jamais présenté de phénomènes particuliers. Après la guerre d'Algérie, elle vint habiter en France avec son mari ; ils tinrent un café à Neuves-Maisons mais elle ne buvait pas d'alcool.

Elle était toute la journée sous la rampe lumineuse du comptoir. Le soir, après avoir éteint dans la salle du café, elle montait un long escalier obscur (car la maison était vieille, malgré le nom du pays) ; de plus, elle le montait très lentement parce qu'elle avait mal à la hanche, ceci tout en continuant à prier pour les morts.

Or, elle avait observé, durant ce temps, la présence du phosphène, consécutif à l'extinction de la rampe lumineuse au-dessus du comptoir, bien qu'elle ne connaissait pas le nom de cette luminosité. Elle avait remarqué que sa prière était particulièrement intense et fructueuse lorsqu'elle priait dans ces conditions, à tel point qu'elle continuait parfois à prier, étant couchée, en s'aidant du phosphène qu'elle provoquait avec la lampe murale située au-dessus de son lit et s'endormait ainsi.

Or, alors qu'elle ne priait ni plus ni moins qu'auparavant, c'est à partir de ce moment que se sont produits de nombreux phénomènes dont l'importance est allée sans cesse croissant.

J'ai fait sa connaissance à cause d'un grand article sur le Phosphénisme, paru dans le quotidien "l'Est Républicain", à l'occasion d'une exposition d'inventeurs à Nancy où j'avais fait des milliers de démonstrations en expliquant les bienfaits du Mixage Phosphénique. A la lecture de cet article, elle avait compris pourquoi des phénomènes magnifiques mais étranges lui étaient survenus depuis son arrivée en France. Tout d'abord, elle commença à lire parfois les pensées des gens, à leur annoncer des événements qui se réalisaient peu après ; elle présenta même des pouvoirs comme ceux rapportés par Mme David-Neel, chez les lamas tibétains de très haut degré d'élévation spirituelle. C'est ainsi que certaines personnes animées de mauvaises intentions, d'une façon obsessionnelle, guérissaient par son rayonnement ou par quelques paroles qu'elle leur disait, après la vision de leurs obsessions.

Elle fut conduite par ses révélations vers une initiation plus profonde. Un jour, ayant jeûné, elle alla à l'église. A un moment où elle fut seule, elle demanda à Dieu ce qu'il voulait qu'elle lui donnât. Elle entendit cette réponse : "Donne-moi ta tête". Alors elle posa sa tête sur l'autel, la joue contre la pierre. Puis subitement, elle se sentit debout près de l'autel, en voyant son corps inanimé tombé au pied. Elle avait donc été guidée, bien que sans connaissance physiologique, sur la voie du dédoublement, en accentuant l'action du Phosphénisme et du jeûne combinés par une traction sur le bulbe.

Le Professeur Lhermitte cite le cas d'un sujet à qui l'on avait fait une ponction sous-occipitale et touché le bulbe par mégarde ; il s'était senti alors envahi d'un grand bonheur, puis flottant à côté de son corps, il avait revu tous les souvenirs de son existence.

Dans le cas de Mme Ferrari, la traction par le poids du corps sur son bulbe suffit à déclencher un phénomène analogue, à cause de la préparation antérieure par le jeûne et par le Phosphénisme spontané.

Mais ce qui, dans son cas, est en rapport avec le buisson ardent de Moïse est le phénomène suivant : elle éprouva ce qu'elle appelle "sa nuit du Saint-Esprit".

Une nuit, alors qu'elle était au lit, complètement éveillée mais dans l'obscurité parfaite, elle vit comme des flammes qui descendaient du ciel. Elle n'eut point peur car elle comprit qu'il s'agissait d'un grandiose phénomène spirituel. Ces flammes surnaturelles atteignirent sa maison, parurent "brûler les murs sans les consumer". C'est exactement comme dans le cas du buisson ardent de Moïse.

La vision de Mme Ferrari est comparable par ces flammes qui brûlaient sans consumer ; elle éclaire d'un jour nouveau le fait spirituel qui paraît être le fondement de la religion israélite.

Le rapprochement avec le torrent de flammes de François Brousse s'impose aussi ; de même avec la descente sur les apôtres du St-Esprit sous forme de flammes à la Pentecôte.

Nous avons vu longuement, dans “Phosphénisme et Origine des religions”, les preuves que le Christianisme fut à l'origine une science des phosphènes qui s'est perdue. Pas étonnant, par conséquent, que ce phénomène de flammes spirituelles, descendant du ciel, fut connu à cette époque.

Pendant que Mme Ferrari voyait ainsi ses murs brûler sans se consumer, elle avait l'impression qu'elle pouvait voir les objets physiques à travers les pierres, sans pourtant qu'elle se fût livrée à une vérification objective.

Ce fait est à rapprocher d'un cas paru dans le “Reader Digest” : dans le mois qui suivit le prodige solaire de Fatima, il y eut au Canada des personnes qui, la nuit, ont eu l'impression d'une brusque illumination de leurs chambres et à ce moment, de pouvoir voir à travers les murs.

On peut expliquer le phénomène de Fatima par la formation de nuages de substance phosphénique pendant que la foule fixait le soleil durant sa célèbre danse, nuages qui auraient ensuite fait plusieurs fois le tour de la terre, à la façon des nuages de poussières volcaniques après les éruptions. Quand j'étais adolescent, il y eut une importante éruption au Japon. Sur ma terrasse, au sixième étage d'un immeuble situé au sommet de la montagne Sainte-Genève à Paris où à cause de cette hauteur, il ne tombait pratiquement jamais de poussière, on put recueillir un bon centimètre de cette poussière volcanique dans les jours qui suivirent cette éruption.

J'ai cité bien des fois les preuves que le phosphène est une substance subtile extérieure au cerveau. On peut donc admettre qu'il se forme un “égrégoire phosphénique” lorsqu'une foule fixe le soleil et que le nuage ainsi formé produit, au loin, chez des personnes sensibles mais non entraînées au Phosphénisme, des phénomènes semblables à ceux provoqués par un long entraînement au Phosphénisme, même sans l'avoir analysé, comme ce fut le cas pour Mme Ferrari.

Nous remarquons que le cas de Mme Ferrari a été particulièrement instructif.

Cette personne a, en effet, présenté tous les phénomènes mystiques les plus réputés : voyance, dédoublement, influence bénéfique sur des pêcheurs, danse du soleil comme à Fatima et même visions de flammes qui brûlent sans consumer, comme au buisson ardent.

Or, aucun de ces phénomènes ne s'est produit tant qu'elle se contentait de prier pour les morts. C'est seulement à partir du moment où ses prières se sont mélangées à des phosphènes que tous ces dons lui sont venus.

Ainsi, la prière seule ne suffit pas. Il faut qu'elle soit mêlée au phosphène pour que s'amorce l'évolution spirituelle selon une courbe exponentielle.

D

TRADITION HÉBRAÏQUE AU SUJET DE LA DANSE DU SOLEIL

Enfin, Mme Ferrari perçut la danse du soleil, semblable à celle de Fatima, dans des conditions qui confirment nos observations sur les causes de ce phénomène.

En effet, à certaines saisons, de sa fenêtre, on voit le soleil lorsqu'il est prêt de se coucher à côté du clocher de l'église de Neuves-Maisons. C'est en regardant l'heure à ce clocher qu'elle vit parfois cette danse se déclencher, danse que nous avons définie comme étant une agitation rythmique du co-phosphène solaire.

Or, regarder un peu à côté du soleil crée dans le champ visuel un déséquilibre qui favorise le déclenchement de cette danse, ce que j'ai signalé aux addenda des dernières éditions de "Mixage Phosphénique en Pédagogie" et dans mon affiche "Orages télépathiques".

Qu'il y ait avantage, pour produire des phénomènes phosphéniques, donc spirituels, à regarder non pas directement le soleil mais un peu à côté, il semble que ce soit connu depuis longtemps.

Nous devons à l'obligeance du Dr Kamkadji (Marseille) le renseignement suivant : dans un des livres sacrés de la religion israélite, le "Choulhane - Haroukh" (c'est-à-dire "La table dressée de la loi"), nous trouvons, au chapitre "Les lois de la prière" (Halkhot - Tefila alinéa 94, 1 et 2) : « on ne prie pas du côté exact de la brillance du soleil, car c'est l'habitude des idolâtres, mais à côté du soleil, à la distance qu'aura parcouru le soleil en une heure et demi après son lever".

Cette tradition israélite est un indice de plus, montrant que les moyens de provoquer des phénomènes phosphéniques ont été de tous temps à l'origine des rites religieux fondamentaux.

E

L'OBSERVATION DE LA DANSE DU SOLEIL CHEZ LES CELTES

A propos du cas de Mme Ferrari, remarquons que ces mouvements apparents du soleil, étant en réalité une agitation le plus souvent rythmée du co-phosphène solaire, ont été remarqués par tous les peuples et encore plus dans les temps lointains, où, pour toute la population, la majeure partie de la journée se passait en plein air.

Dans "Phosphénisme et Origine des religions", j'ai relevé que la transmission télépathique des phosphènes et de leurs rythmes s'affaiblissait avec la distance ; plus la foule est importante et dense, plus il y a de chance que se déclenche cette agitation qui est fondamentalement un tourbillonnement du co-phosphène solaire. Ceci explique que ces phénomènes étaient, malgré tout, rares et survenaient sans doute principalement au cours des fêtes du solstice d'hiver car les populations attendaient impatiemment le lever du soleil à partir duquel les jours allaient commencer à rallonger. Ces "Danses du soleil" frappaient particulièrement l'imagination des peuples.

Comment expliquer autrement que chez les Celtes, le disque solaire soit représenté non pas par un cercle immobile mais par une "roue solaire" qui, incontestablement, tourne car son mouvement de rotation est indiqué par une incurvation en spirale des rayons qui en émanent ? Ce serait complètement absurde si ces symboles voulaient représenter le disque quotidien et habituel du soleil. Ils ne pouvaient que traduire la manifestation de rotation apparente du disque solaire et de son environnement, manifestation apparemment supranormale car exceptionnelle et survenant principalement aux fêtes solaires.

Nous donnons ici quelques figures de "Roues solaires", extraites du livre "Le Secret des Celtes" par Lancelot Lengyel, qui convaincront le lecteur (Robert Morel, éditeur).

Citons aussi cette tradition relative à une coutume de la région de la ville de Québec : si le matin de Pâques, on va chercher de l'eau à une source très pure et si on fixe le soleil levant, on le voit danser de joie à cause de la résurrection du Christ. Il s'agit, là encore évidemment, de l'agitation du co-

phosphène solaire qu'on a toujours tendance à lier, non sans raison d'ailleurs, à des idées mystiques.

DESSIN FIG.8

FIG. 8 : Roues solaires chez les Celtes : Si ceux-ci représentaient le soleil, non par un cercle et ses rayons, mais par un tourbillon, ce ne pouvait être que parce qu'ils étaient plus frappés par ce phénomène assez rare, donc paraissant prodigieux : le tourbillonnement du co-phosphène solaire (gravure d'après “Le secret des Celtes” par Lancelot Lengyel ; Ed. Robert Morel).

DESSIN FIG.9

FIG. 9 : Blason de la Famille Pasche, d'origine grecque. On remarque les trois croissants de lune, symbole de la déesse Artémis, dont le culte se passait dans des clairières, la nuit, donc en fixant la lune pour la prier, ce qui fait pratiquer le mixage avec la lumière polarisée, par réflexion de la lune, ce qui paraît favoriser particulièrement la voyance.

Chapitre VI

LES CATHARES PRIAIENT-ILS EN FIXANT LE SOLEIL ?

A

LE CHATEAU DE MONTSÉGUR, TEMPLE SOLAIRE.

Il y a eu beaucoup de polémiques pour savoir si le château de Montségur était ou non un temple solaire. N'étant ni historien, ni archéologue, je ne saurais prendre position sur ce point (voir note du Dr Verdier en fin de chapitre).

Remarquons seulement que la tradition locale le rapporte et qu'il n'y a pas de fumée sans feu.

Mais il serait très important d'être fixé sur la question suivante : oui ou non les Cathares priaient-ils en fixant le soleil ?

En effet, j'ai montré, dans mon livre “Phosphénisme et Origine des religions”, que cette pratique fut à l'origine de toutes les religions, Christianisme y compris, et qu'elle explique les dons mystiques ainsi que l'ascendant des prophètes sur les foules. Mais l'église romaine a caché volontairement la clé des pouvoirs supranormaux, clé que nous allons rappeler. L'utilisation des phénomènes phosphéniques pour subjuguier et époustoufler les foules et sa dissimulation ont eu pour but de prolonger l'empire romain afin que les peuples asservis autrefois par les armées romaines restent, au fond et sans très bien s'en rendre compte, sous leur domination.

Mme David-Neel, la célèbre exploratrice, nous disait que “souverain pontife” veut dire “gardien des ponts de la ville de Rome”, donc continuateur des empereurs romains.

N'oublions pas que Jules César était déjà souverain pontife.

Donc s'il était clairement prouvé que les Cathares priaient en fixant le soleil, alors on comprendrait mieux l'acharnement de l'église romaine à les détruire. Peut-être, par leurs attaches avec les bulgares, parmi eux surtout les Bogomiles, connaissaient-ils cette clé qui permettait à quelques "initiés" du Vatican d'asseoir l'autorité de Rome par une emprise psychologique sur les foules ? Mais peut-être les Cathares voulaient-ils, comme le Christ, faire bénéficier à tout le peuple des merveilles que donne cette technique et ils auraient été mis à mort pour la même raison que lui ?

Rappelons que les Bogomiles, dont l'influence dans les Pyrénées est classique, constituaient une secte chrétienne, apparue au X^{ème} siècle ; elle était dualiste, ce qui est une parenté manifeste avec le Zoroastrisme, argument de plus tendant à confirmer que la pratique zoroastrienne de prière associée à la fixation du soleil, aurait été introduite par eux dans les Pyrénées. Ils niaient aussi la divinité du Christ, notion qui a été imposée au concile de Nicée par l'empereur Constantin, ce qui peut, en partie, expliquer la fureur de l'Église romaine contre les Cathares.

Déjà au lycée, on m'apprenait que l'on avait trouvé dans les Pyrénées des statues de Bouddha sculptées dans le roc, datant de cette époque. C'est bien la preuve qu'il existait des liens pendant cette période entre certaines sectes pyrénéennes et l'Orient. Or, la pratique de la prière associée à la fixation du soleil est très répandue dans ces pays lointains. C'est un indice de plus en faveur de la tradition de cette coutume chez les Cathares.

B

RAPPEL DE CE QU'EST LE PHOSPHÉNISME (1)

La définition du dictionnaire Littré du mot phosphène, qui est la plus précise de toutes, est "sensation lumineuse subjective". Nous avons restreint, dans la pratique pédagogique, ce sens à la « post-image » des ophtalmologistes. Définissons maintenant ce qu'est le Mixage Phosphénique : à notre avis, c'est la clé de voûte de tous les phénomènes dits initiatiques ; elle ouvre la porte à une nouvelle branche de la physiologie cérébrale et donne de plus, à chacun, la possibilité de se construire un édifice mental prodigieux.

Fixons une lampe opaline de 75 à 100 watts, à un ou deux mètres de distance, pendant une trentaine de secondes ; puis restons en obscurité. Une belle couleur verte apparaît tout d'abord ; après une minute et demie, elle se mue en rouge, puis après une nouvelle minute et demie, en un nuage blanc. C'est cet ensemble que nous appelons le "Phosphène" (post-image des ophtalmologistes).

Supposons maintenant un enfant qui veut apprendre sa leçon à l'aide du phosphène : il commence comme d'habitude. Ensuite, lorsqu'il veut se la remémorer, pour mieux se la graver dans la tête, il fixe la lampe puis l'éteint ; ensuite, il se répète sa leçon mentalement pendant la présence du phosphène. L'expérience prouve alors que la pensée se charge du phosphène comme une éponge d'un plâtre, donc elle restera mieux gravée dans la mémoire. Même, si on insiste, il se produit entre la pensée et le phosphène comme une combinaison chimique qui libère une énergie dans les régions supérieures du cerveau. Grâce à elle, le sujet aura davantage d'associations d'idées, d'esprit d'initiative donc il sera plus intelligent.

(1) Ce chapitre ayant été primitivement un article, nous y avons conservé ce rappel du Phosphénisme, dont pourront se dispenser nos lecteurs habituels.

Le développement intellectuel est tel que, par exemple, nous avons eu le cas d'une enfant nulle en calcul, devenue normale en quinze jours, de trois enfants qui avaient toujours zéro en orthographe et qui, trois mois après, avaient 13, 14 et 16 sur 20 dans cette matière. Nous avons maintenant des milliers de cas de ce genre à travers le monde.

De plus, le Mixage Phosphénique améliore le caractère : dans des familles où les enfants se disputaient continuellement, la bonne entente régna à partir du moment où la mère leur fit pratiquer le Phosphénisme tous les jours ensemble.

Enfin, il y a une action thérapeutique notable puisque des enfants épileptiques ont guéri dans la période où ils utilisaient cette technique dans un but pédagogique.

Cela nous a été signalé non seulement en France mais au Portugal, au Canada et dans d'autres pays.

Mais il existe d'autres variétés de phosphènes. Par exemple, si vous fixez la lampe pendant trois minutes, vous voyez se succéder dessus, et plus encore autour, différentes couleurs (phosphène associé à l'éclairage ou co-phosphène). Donc si on se répète, pendant l'observation du co-phosphène, une pensée préparée à l'avance, elle va subir de nouveau cette transformation favorable que l'on peut appeler "Phosphénisation", avec seulement quelques nuances par rapport à ce qui se produit lors du mixage dans le post-phosphène.

Or, des expériences simples mettent en évidence que l'on ne peut fixer le soleil sans avoir de phosphènes en même temps.

D'autre part, nous savons que tous les peuples, à un certain stade de leur évolution, ont eu comme religion l'adoration du soleil. Mais ce qu'on oublie de nous préciser, en nous l'apprenant, c'est qu'il ne s'agissait pas d'une adoration abstraite mais au contraire, de prières associées à la fixation du soleil. On comprend que les plus zélés des prêtres, dans cette pratique, aient acquis des pouvoirs mentaux supranormaux, du fait que, sans le savoir, ils pratiquaient le Mixage Phosphénique dans le co-phosphène. Ils se sont alors imposés en tant que prophètes. Les bergers, vivant seuls dans la nature, ont aussi plus ou moins cette habitude. Si les textes sacrés nous parlent surtout de bergers et non de paysans, c'est parce que ces derniers doivent rester penchés sur la terre à longueur de journée tandis que le berger est debout ; mieux, il regarde l'horizon pour surveiller ses moutons ; qu'il récite quelques prières en même temps et il aura, beaucoup plus que le paysan, l'occasion de faire un Mixage Phosphénique sans le savoir. Ainsi s'explique la présence des bergers et des mages, prêtres de Zarathoustra (religion d'adoration du soleil) à la naissance du Christ.

On retrouve l'usage du Phosphénisme chez certains moines du Mont Athos (Grèce) qui fixent le soleil levant, tout en récitant la Bible puis projettent le phosphène solaire sur leur nombril.

De plus, la pratique du Phosphénisme purifie l'âme : elle fait perdre, sans conflit ni autosuggestion des habitudes comme celle de fumer ou de boire de l'alcool ; elle détache des biens de ce monde, rend tolérant et nous amène à rendre le bien pour le mal, à pratiquer la non-violence, à condition de persévérer dans cet entraînement.

C

LE SAINT-ESPRIT, ESPRIT DE CONSOLATION ET "CONSOLAMENTUM"

On peut se demander si les Cathares qui se voulaient "des purs" ne s'appuyaient pas sur cette méthode de purification. De plus, la pratique du Phosphénisme donne un grand pouvoir de transmission de force par télépathie. C'est la clé des initiations zoroastriennes. Mais n'est-ce pas aussi celle de cet élan spirituel conféré par le "consolamentum" des Cathares, sans qu'ils aient défini clairement son mécanisme, faute de pouvoir, à cette époque, en réaliser une analyse scientifique ?

Ce mot même de “Consolamentum”, cérémonie principale des Cathares, rappelle le terme “Esprit de consolation” par lequel le Saint-Esprit est souvent désigné.

Or, nous avons vu, dans le chapitre II - alinéa D de la deuxième partie - que la pensée associée à la fixation du soleil transforme la tristesse en pensées positives. La prière associée à la fixation du soleil est le meilleur remède contre la “dépression” lorsqu'elle est d'origine morale et non pas seulement un mot à la mode pour dissimuler l'échec à établir le diagnostic d'une maladie physique.

Nous avons vu que cet aspect réconfortant du Mixage Phosphénique résulte de la transformation directe de l'énergie lumineuse en énergie mentale car la fonction chlorophyllienne est court-circuitée. Surtout en opérant par la prière libre associée à la fixation du soleil, une force formidable pénètre dans le psychisme ; parmi ses effets, notons que cette énergie fait voir le bon côté de chaque situation, chassant ainsi la tristesse et le découragement ; elle donne l'intuition de la vie éternelle, transformant par exemple le chagrin d'un deuil en une conversation mentale avec le décédé, ce qui prépare les retrouvailles et nous fait pressentir que nous serons plus proches de lui que jamais.

Nous avons vu aussi, à propos du cas de Mme Ferrari, “Les flammes qui descendaient du ciel”, après une pratique suffisamment assidue de la prière associée aux phosphènes ; ceci n'est pas sans rappeler la descente du Saint-Esprit sur les apôtres.

Dès lors, si le Saint-Esprit est “Esprit de consolation”, c'est parce que ce terme désigne le bonheur intérieur très particulier qui résulte de la pratique du Mixage Phosphénique, bonheur qui chasse toute tristesse, quelle qu'en soit la cause ou qui, au moins, l'atténue fortement, en nous faisant découvrir la compensation spirituelle.

La prière libre associée à la fixation du soleil n'en est qu'une variante. Nous avons vu que ces forces phosphéniques sont très transmissibles par télépathie. Tout ceci paraît tellement proche du “Consolamentum” des Cathares qu'il semble bien qu'il s'agit d'une seule et même chose.

D

ORIGINE DU MOT PHOSPHÈNE

Pour la saisir, il nous faut préciser l'étymologie du mot “phosphène”. Ce mot vient du grec “Phainein” et veut dire “apparaître” mais aussi “briller”, d'où son usage principalement pour les phénomènes lumineux mais justifié aussi pour leurs équivalents qui “apparaissent” dans les autres organes des sens (acouphènes, ostéophènes par exemples), d'où la notion de “système phénique” de l'organisme, système qui contient l'ensemble des “phènes” de tous les organes des sens.

Le mot paraît un peu choquant parce qu'il est utilisé en chimie. “Phène”, dans cette science, signifie le noyau de benzène, d'où la dénomination de ses dérivés qui contiennent la même racine, le “Phénol” étant le plus important, ainsi nommé parce que lui aussi, il est brillant. Ce mot a été créé pour les besoins de la chimie en 1834.

En 1838, la même racine est reprise : le mot “Phosphène” est utilisé par deux chercheurs de disciplines différentes : le naturaliste Le Lorgne de Savigny qui appelle ainsi une variété de vers luisants très répandue en France et le physiologiste Venzac qui prend ce terme pour désigner le phénomène visuel que nous étudions.

On voit donc qu'il a fallu prendre dans le monde extérieur un phénomène ressemblant à la sensation interne qui persiste après un éclairage, le ver luisant étant jaune-vert sur le fond noir de la nuit, comme le phosphène visuel est également jaune-vert sur le fond noir du champ visuel.

Or, le même mécanisme du vocabulaire a dû se produire bien souvent autrefois. Pour désigner le phosphène visuel, on recherchait un objet d'une teinte comparable dans le monde extérieur. Mais il y eut trois raisons pour lesquelles la confusion s'est créée par la suite, au sujet du terme employé :

1) Autrefois, le langage était moins précis que maintenant. Ainsi, le mot latin “vinum” désignait aussi bien le vin que le jus de raisin, ce qui peut laisser supposer que le Christ a consacré du jus de raisin non fermenté puisque le pain azyme, obligatoire pour l'hostie, est non fermenté.

Dans une phrase comme celle du Coran : “Imagine-toi Dieu comme une lumière dans la lumière”, si l'on remplace le deuxième mot “lumière” par “phosphène”, on retrouve exactement notre exercice. Mais il n'y avait pas deux mots, l'un pour désigner la lumière, l'autre le phosphène.

2) Le premier dictionnaire a été “l'Encyclopédie” de Diderot. De ce fait, les mots avaient un sens beaucoup plus fluctuants, suivant les pays et les époques qu'actuellement.

3) Enfin, et comme nous l'avons montré par ailleurs, tant pour les origines du Christianisme que pour les Mystères d'Éleusis, par exemple, ceux qui possédaient cette clé du Mixage Phosphénique, d'une puissance mentale fantastique, voulaient conserver cette puissance pour eux-mêmes et pour une petite aristocratie, de telle sorte qu'ils établissaient le plus possible de confusion dans l'esprit du grand public par des termes équivoques.

E

RAPPORTS ENTRE LES MOTS “PHOSPHÈNES” ET “ÉMERAUDE”

Ici, nous rejoignons les traditions au sujet du Graal dont voici une nouvelle interprétation.

Nous remarquons que l'émeraude est une pierre d'un beau vert brillant, translucide dont rien ne ressemble autant à la première phase d'un phosphène obtenu avec un éclairage de la force adéquate : il est vert et donne l'impression d'un certain degré de transparence. En raison de la pénurie de vocabulaire de ces sociétés anciennes, il est fort probable que ce qui fut d'abord une comparaison soit passé ensuite dans les habitudes de langage. Le mot “émeraude” devait désigner d'une part, la pierre précieuse et d'autre part, le phosphène, par allusion à sa première et la plus frappante de ses phases.

A l'appui de cette hypothèse, il n'y a qu'à lire, dans le grand Larousse encyclopédique en dix volumes de 1962, le dernier paragraphe au mot émeraude. Nous trouvons ceci : “Émeraude, pierre des mages : favorise les entreprises d'amour, facilite la divination et les songes prophétiques, donne la vigueur aux vieillards, calme les épileptiques”. Or, ce sont toutes les qualités principales que donne la pratique du Mixage Phosphénique si l'on considère que “l'amélioration du caractère et des relations sociales” correspond à l'expression “favorise les entreprises d'amour”. De plus, la pratique du Phosphénisme guérit certains épileptiques, comme l'ont montré le professeur Cruz au Portugal et Mme Pauline Labrecque au Canada, avec leurs expériences sur des enfants (voir plus haut).

La coïncidence est troublante. Je la trouve assez convaincante.

Ce qui plaide aussi en faveur de cette interprétation, c'est que le même processus s'est déroulé chez tous les peuples autour du mot « émeraude », lequel désigne toujours la chose mystérieuse qui donne les pouvoirs de l'esprit. Tel “l'émeraude des Incas”, lesquels pratiquaient aussi la prière avec fixation du soleil ; bizarre coïncidence de nouveau, de même que pour la “pierre verte des Nordiques”, citée par Maurice Guignard dans sa revue “Hinheilaga normanska kirja” (Cf. par ex. n° 4 - Mars 1964).

Quant aux traditions relatives au Graal, elles furent d'abord celtiques puis christianisées par la suite.

Le Graal est devenu la coupe en émeraude dans laquelle aurait été recueilli le sang du Christ. Elle serait cachée sous le château de Montségur où Wagner était allé. La montagne dont il est question dans "Parsifal" serait celle de Montségur ; la quête du Graal qui est le thème de cet opéra serait la recherche du secret lié à cette émeraude, c'est-à-dire le Phosphénisme.

D'ailleurs, on voit mal le sang du Christ recueilli au pied de la croix dans une coupe en pierres précieuses. Cela sonne faux. Dans l'ambiance d'humilité et de simplicité dans laquelle il vivait avec ses disciples, si son sang a été recueilli, ce serait plutôt dans quelque poterie banale.

On voit que toujours, chez tous les peuples, la pierre qui est sensée donner les pouvoirs magiques et l'élévation spirituelle fut l'émeraude.

La recherche du Graal, la conquête du Graal, fut, au fond, la recherche de cette technique du Mixage Phosphénique, clé qui conduit dans l'autre monde, que l'on retrouvait périodiquement, ce qui arrivait même à des enfants en s'amusant, mais que l'on reperdait toujours, faute de savoir l'expliquer.

Si l'hypothèse des liens entre Phosphénisme et catharisme se confirmait, il serait dans la logique des événements que le village de Montségur devienne un des centres les plus importants de l'enseignement du Phosphénisme.

Note : Le Docteur Daniel VERDIER, chirurgien-dentiste à Tarbes, a bien voulu nous communiquer la documentation suivante sur les rapports possibles entre les Cathares et la pratique de la prière associée à la fixation du soleil :

Les Cathares priaient-ils face au soleil ? Utilisaient-ils le Phosphénisme ? Les références historiques font totalement défaut sur ce point précis mais nous allons voir, que du moins en certaines circonstances, il paraît tout à fait logique de l'admettre.

Pour les historiens modernes, la religion cathare trouve son inspiration première dans le manichéisme. Cette doctrine est une tentative de fusion, au troisième siècle de notre ère, entre les conceptions chrétiennes primitives et la religion de ZOROASTRE. Pourchassé de Perse où il naquit, le manichéisme se répandit avec une prodigieuse rapidité dans tout le monde connu, en Asie, en Afrique et aussi dans les pays de l'Europe méridionale. L'Église catholique s'efforça, bien entendu, de l'étouffer par de nombreux conciles et d'effroyables persécutions. Or, au treizième siècle, alors qu'on croyait ce manichéisme disparu à jamais, il réapparut, notamment dans le midi de la France, entre Toulouse et Albi, sous le nom de Catharisme. Car le Catharisme n'est rien d'autre qu'un manichéisme renaissant à peine modifié. C'est une réapparition des symboles et des cérémonies chrétiennes, interprétés dans le sens des plus vieilles idées de la Perse et du magisme solaire.

LES MANICHÉENS NE PRIAIENT QUE FACE AU SOLEIL.

ZOROASTRE AVAIT DONNÉ LE MÊME PRÉCEPTÉ A SES DISCIPLES. Le célèbre historien DUPUIS, dans son "Origine de tous les cultes", nous révèle que les manichéens identifiaient le soleil au Christ ou que ce dernier avait sa résidence dans le soleil, de même que les anciens y plaçaient aussi Apollon et Hercule. Ce fait est attesté par THÉODORET, SAINT-CYRILLE et SAINT-LÉON.

Il est un fait peu connu mais que nous apprend ce même DUPUIS : le Christianisme primitif fut lui aussi un culte d'inspiration solaire. A tel point que l'empereur ADRIEN qui régnait vers 120 appelait les premiers chrétiens "les adorateurs de SÉRAPIS", c'est-à-dire du soleil. Les médailles anciennes qui portent le nom de SÉRAPIS ont cette légende "Soleil - Sérapis". Ainsi, les deux courants mystiques qui inspirèrent le Catharisme, le Manichéisme et le Christianisme primitif

procèdent tous deux d'un symbolisme solaire ; comment les Cathares auraient-ils pu ne pas accorder au soleil une place tout à fait prépondérante ? C'est ce qu'ils firent, bien sûr, mais sans jamais sombrer dans la superstition. Il est bien certain, en effet, que les Cathares n'adorèrent jamais le soleil en tant que tel, car leur religion avait atteint un niveau d'abstraction qui les mettait à l'abri d'une telle confusion. Mais le soleil, source de toute lumière, n'en demeurait pas moins le symbole le plus accompli de la divinité. Dans un de ces rarissimes traités cathares qui nous sont parvenus, la "Cène Secrète", on relève un point de la plus haute importance : l'ensemble du monde matériel, y compris le corps physique de l'homme, est considéré comme création de Satan... à l'exception du Soleil qui apparaît par le fait même d'essence divine. Ce fait est relevé par Mr Fernand NIEL dans son merveilleux ouvrage sur "MONTSÉGUR". Or, ce même auteur, ingénieur de formation et historien incroyablement érudit, a su également faire parler les pierres du château de Montségur, le dernier refuge de "l'hérésie cathare". En examinant et mesurant les ruines avec grande attention, et cela pendant des années, il leur a découvert des particularités extraordinaires d'orientation. Ainsi, les archères du donjon dont la position était injustifiable sous l'angle stratégique, constituaient, par contre, d'excellents repères de la position du soleil levant au solstice d'été. Il existe bel et bien à Montségur, inscrit dans la pierre, un système qui permettait de repérer les levers du soleil aux dates remarquables de l'année, solstices et équinoxes correspondant aux commencements et aux fins des saisons. Même les positions intermédiaires étaient prévues ! A chaque instant, il était possible, même par temps brumeux, de s'orienter face au soleil. Pour Fernand NIEL, comme pour la quasi totalité des historiens sérieux du Catharisme qui se sont donnés la peine de vérifier ses affirmations, Montségur n'a rien d'un château fort et tout d'un Temple solaire. Derrière ce nom de Montségur, prononcé en occitan local MOUNTSÉGU et qui veut dire "le mont sûr", se dissimule probablement le nom primitif de MUNO EGU qui signifiait en langue IBERE : le Mont du Soleil.

Alors, les Cathares priaient-ils face au soleil, ce qui débouche fatalement vers une forme (consciente ou inconsciente) de Yoga phosphénique, associant pensée, prière rythmée au co-phosphène ?

Dans un ouvrage qui fait autorité sur l'histoire et la philosophie manichéennes, son auteur, H.C. PUECH, nous apprend que LES MANICHÉENS PRIAIENT SEPT FOIS PAR JOUR FACE AU SOLEIL dont le lever symbolisait pour eux la naissance d'Adam et le coucher la fin du monde ; leurs héritiers spirituels directs, les Cathares, nous l'avons vu, considéraient le Soleil comme la seule émanation de Dieu dans l'univers créé. Ils firent construire Montségur, le Temple du Soleil, lors de la croisade et du siège de 1244, et s'y attelèrent avec un acharnement tout à fait incompréhensible si l'on exclut la théorie solaire.

Dans les ténèbres sataniques de la création, les Cathares pouvaient-ils prier ce "Dieu juste des bons esprit" sans lever leurs yeux vers le grand astre du jour, cet oasis de lumière fait de pure essence divine et dans lequel leurs pères spirituels manichéens plaçaient le Christ ?

On objectera qu'aucun texte cathare retrouvé à ce jour n'associe expressément prière et soleil, ni ne fait mention d'une forme quelconque de Phosphénisme. En fait, très peu de textes nous sont parvenus qui ont échappés aux autodafés de l'inquisition. Tout au plus, peut-on formuler des hypothèses. Parmi celles-ci, il n'est pas impossible qu'un ouvrage cathare, intitulé "l'Étoile", que nous ne connaissons qu'à travers la mention qu'en fait un certain SALVO BURCI, traite d'une expérience spirituelle apparentée au Phosphénisme. DÉODAT ROCHE qui est certainement l'homme qui a le mieux étudié et vécu le Catharisme (on l'a surnommé le Pape du Catharisme), sans faire cependant de relation avec le Phosphénisme, croyait que cet ouvrage contenait le déroulement d'une expérience spirituelle au cours de laquelle le Cathare "voyait l'étoile". Cette étoile n'est peut-être rien d'autre qu'un phosphène.

En fait, si le Phosphénisme a été utilisé consciemment par les Cathares, il est probable qu'il n'a donné lieu à aucune explication écrite, tant de telles pratiques « auraient pu sentir le soufre » à l'époque de la "très sainte Inquisition".

Alors, le Phosphénisme objet d'un enseignement secret ?

Aux documents du Docteur VERDIER, j'ajoute qu'il m'a été rapporté oralement de divers côtés que DÉODAT ROCHE priait chaque matin en fixant le soleil, quand le temps le permettait.

Il est mort vers quatre-vingt quatorze ans, ce qui est à verser au dossier de l'action bénéfique de cette pratique sur la vitalité et la longévité.

Chapitre VII

MYSTÈRE D'ÉLEUSIS ET PHOSPHÉNISME

La Grèce antique est réputée pour sa floraison de génies, aussi bien dans les sciences que dans les arts. On nous la présentait autrefois au lycée comme une période d'épanouissement, unique en son genre de l'intelligence humaine, une poussée évolutive qui n'aurait jamais été surpassée depuis, même si le nombre des connaissances accumulées par l'homme n'avaient cessé de s'accroître, ce qui explique sa plus grande puissance sur la nature.

Mais le secret de cette supériorité cérébrale de la Grèce antique paraît maintenant bien percé.

En effet, c'est dans la période où les Mystères d'Éleusis connurent leur maximum d'importance que la Grèce eut tous ses plus grands génies. Les cérémonies se déroulaient près d'Athènes. Il s'agissait de mystères au sens propre du terme car les initiés étaient astreints au secret le plus rigoureux avec condamnation à mort et déchéance du droit d'hériter pour les traîtres.

Mais heureusement, il y eut quelques traîtres qui ont laissé des écrits. Les traîtres sont maudits par leur génération mais bénis des historiens des générations suivantes.

Quand on étudie les récits de ces traîtres aux initiations antiques, on s'aperçoit que les coutumes et habitudes restent les mêmes. Seules les formes extérieures ont varié.

A notre époque, ce sont souvent les mêmes personnes qui, à Paris, prennent le métro pour faire, dans la semaine ou le mois, le tour des sociétés qui se targuent d'être spiritualistes, par exemple, spirites, théosophiques, anthroposophiques, mazdaznans et combien d'autres.

Dans l'Antiquité, au lieu de prendre le métro, on prenait l'âne ou le chameau ; au lieu que ce soit dans la semaine ou le mois, c'était en une ou plusieurs années que l'on faisait le tour des initiations de l'est du bassin méditerranéen ; c'était probablement le même genre de personnes que ceux qui maintenant fréquentent les sociétés spiritualistes de Paris, qui s'offraient cette tournée.

Certains nous ont laissé des récits comparables de ces diverses initiations. Ces récits mettent bien en relief que si les manifestations extérieures changeaient d'un pays à l'autre, par contre l'élément central était partout : la pratique du Mixage Phosphénique, son enseignement, l'élément suprême qui donnait la clé de la porte des mondes invisibles. Il était "l'angle de soixante degrés" de toutes ces initiations et de ces cultes dont les formes connues et toutes différentes sont comme l'infinie variété de formes des cristaux de neige, bien que leurs angles soient tous égaux entre eux.

Les historiens se sont attachés à décrire chaque cristal de neige différent, c'est-à-dire chaque manifestation de la stimulation cérébrale due à cette pratique et dont les formes varient suivant l'ethnie, les circonstances géographiques et historiques, mais l'égalité de tous les angles chez tous ces cristaux, c'est-à-dire la pratique qui a provoqué la stimulation cérébrale engendrant les divers mythes, leur a échappé.

A

Dans le “TÉLESTÉRION” d'Éleusis

Les Mystères d'Éleusis comportaient deux degrés : l'initiation mineure qui consistait à apprendre au sujet une formule magique à répéter en s'endormant, pour aider l'âme à se séparer du corps le plus possible durant le sommeil.

Inutile d'aller trouver un helléniste pour savoir quelle était cette formule car à notre époque, nous savons que ce qui est actif, ce n'est pas tant la formule que la régularité du rythme de la pensée, puis la valeur de ce rythme ; enfin, que par l'étude des résonances analogiques, on peut créer des formules plus efficaces que celles connues par quelque tradition.

Au cours de l'initiation majeure, la cérémonie se déroulait différemment suivant que l'on initiait un seul candidat ou un groupe.

Le candidat isolé était amené dans un tunnel obscur, avec un bandeau sur les yeux. Dans ce tunnel, il y avait un flambeau. Par moment, on soulevait le bandeau puis on le rabaisait sur les yeux. Il n'est pas précisé dans les textes que nous avons consultés qu'il devait fixer la flamme du flambeau quand le bandeau était levé, puis observer le phosphène ainsi. Mais comme nous l'avons déjà dit à propos des Cathares, en ces temps anciens, le vocabulaire était moins précis que maintenant ; il n'y avait jamais eu deux mots, l'un pour désigner la lumière, l'autre pour les phosphènes et les descriptions des phénomènes n'étaient pas aussi détaillées qu'à notre époque. Mais pourquoi ce cérémonial, si ce n'est pour apprendre au candidat à observer le phosphène ?

Car il était fatal que la lumière attirât son regard avant qu'on lui remît le bandeau.

Lorsque les candidats étaient nombreux, ils étaient groupés dans une vaste salle, caverne artificielle creusée dans le roc pour ces initiations, ce qui permettait d'obtenir une bonne obscurité.

Cette salle était nommée “Télestérion”. Au début de la cérémonie, plusieurs flambeaux étaient allumés puis on les éteignait tous en même temps.

Dans les deux cas, candidat isolé ou groupe, PENDANT LE TEMPS OBSCUR, LES CANDIDATS DEVAIENT, AU COURS DE LA PREMIÈRE EXPÉRIENCE, PENSER A UN ÉPI DE BLÉ.

Ensuite, on leur expliquait que C'ÉTAIT PENDANT CE TEMPS OBSCUR QU'ÉTAIT NÉE LA LUMIÈRE SPIRITUELLE.

N'est-ce point exactement notre expérience de Mixage Phosphénique et la transformation de la conscience qui en résulte ?

Après cette première expérience, on lui faisait changer le thème de méditation pendant le “temps obscur”, c'est-à-dire pendant la présence du phosphène.

Sans doute enseignait-on au néophyte la nécessité de continuer cette opération chez lui, de la répéter fréquemment pour ouvrir son intelligence, d'où la floraison de génies en Grèce à l'époque des Mystères d'Éleusis.

Mais l'initié devait garder ce secret pour lui, jalousement, AFIN QUE LA SUPÉRIORITÉ MENTALE QUE DONNE CETTE PRATIQUE RESTE ENTRE LES MAINS D'UNE PETITE MINORITÉ. A force de vouloir trop cacher la clé, on l'a perdue et ainsi, la puissance des Mystères d'Éleusis s'est affaissée.

N'oublions pas que Pythagore n'était pas seulement philosophe et mathématicien, mais aussi homme politique et il avait instauré dans sa ville un système si exagérément aristocratique que vers la fin de sa vie, il y eut des révoltes. Si cette aristocratie tenait si bien le pouvoir, c'est qu'elle conservait jalousement pour elle la méthode permettant d'obtenir une supériorité cérébrale, technique centrale de l'initiation d'Éleusis et que nous appelons aujourd'hui Mixage Phosphénique.

B

Similitude de certaines cérémonies
d'initiation chez les Canaques,
d'initiation zoroastrienne,
de la phase préparatoire au
Prodige solaire de Fatima
et du baptême du Christ.

L'un de ceux qui rapportent ces éléments fondamentaux sur les Mystères d'Éleusis est allé recevoir ensuite l'initiation zoroastrienne. La cérémonie se déroulait au lever du soleil.

Le néophyte devait, pour cela, se mettre debout, les pieds dans l'eau d'une rivière. Pendant ce temps, le prêtre zoroastrien était sur la berge et priait tout en fixant le soleil pour transmettre des forces spirituelles au futur initié.

Voilà qui est typiquement l'initiation par projection de substance phosphénique, comme nous l'avons étudiée.

De plus, cela rappelle ce qui s'est passé juste avant le Prodige solaire de Fatima : il pleuvait, et l'aînée des trois enfants, Lucie dos Santos, a demandé à la foule de fermer les parapluies et de s'agenouiller. Une foule à genoux dans l'herbe humide et les cheveux encore mouillés, quand la pluie a cessé et que le soleil est sorti des nuages, est une foule de paratonnerres. Un courant ciel-terre a dû s'établir ce qui a grandement facilité et intensifié le phénomène phosphénique. Celui-ci est resté dans l'histoire sous le nom de "danse du soleil". Nous avons, en effet, des expériences qui montrent les liens entre les phénomènes phosphéniques et les champs électromagnétiques faibles.

Or, les initiés zoroastriens utilisaient déjà cette loi qui fut plus tard retrouvée d'instinct par Lucie dos Santos, l'enfant qui avait donné cet ordre à la foule.

Le rapprochement avec le baptême du Christ est évident puisque celui-ci avait aussi les jambes dans l'eau du Jourdain, pendant que Saint-Jean-Baptiste lui imposait les mains. C'est alors que le ciel s'ouvrit et que le Saint-Esprit descendit comme une colombe.

Une cérémonie analogue existait chez les Canaques (1) en Nouvelle-Calédonie, avant l'arrivée des Européens : à la fin de son adolescence, le jeune homme devait d'abord prendre un bain rituel puis aller prier devant une flamme. Tous les peuples ont donc trouvé instinctivement ce moyen pour intensifier les forces intérieures.

D'ailleurs, les nuits qui précédaient leur départ en haute mer, opération évidemment périlleuse avec des embarcations légères mais indispensables pour maintenir un certain contact entre les îles, les Canaques priaient devant un grand feu allumé au sommet d'une montagne pour que le temps reste beau pendant le voyage. Que la technique ait eu une action ou non, c'est bien difficile à savoir mais ce qui nous intéresse ici, c'est que le sentiment de puissance et d'action magique de la pensée était intensifié par la fixation d'une flamme.

Note : Autre indice du rapport entre phosphène et nombril, déjà perçu par les moines du Mont-Athos qui se projetaient le phosphène sur le nombril : non loin d'Éleusis, à Delphes, dans le temple

d'Apollon, une pierre ovoïde entourée de bandelettes, nommée l'«Omphalos», était considérée comme le nombril sacré de la religion.

Ce rapport peut être expliqué psychanalytiquement car si le fœtus a quelques sensations lumineuses, elles ne peuvent être que phosphéniques. Or, le nombril est le seul organe actif chez l'embryon puis atrophié, dont nous pouvons avoir conscience rien qu'en y pensant. De plus, il est probable que plus un organe s'atrophie avec la croissance, plus il prend d'importance sur le plan spirituel.

(1)D'après la documentation de la Société des Océanistes, bibliothèque du Musée de l'Homme, entre autres : « La sorcellerie canaques actuelle » (Miatais Eliane) – Thèse de lettres 1967 ; institutions et coutumes canaques (Blair Erick) ; les Canaques de Nouvelle-Calédonie (Vincent J.B.)

C

SUBLIMATION DES FORCES SEXUELLES PAR LE PHOSPHÉNISME

L'épi de blé dans le phosphène était la première méthode phosphénique enseignée au cours des Mystères d'Éleusis, mais l'image suivante était de nature érotique.

En effet, le Phosphénisme permet d'influencer la sexualité dans un sens favorable.

Si l'on réussit à garder un phosphène pendant la présence de rêveries érotiques, le sentiment devient plus subtil, comme léger. Toute violence s'en va. Une luminosité mi-phosphénique, mi-d'imagination visuelle, baigne l'ensemble et lui donne une allure quelque peu surnaturelle. Ainsi, à l'aide du phosphène, la force sexuelle peut être transformée en illumination.

On peut accentuer l'effet par l'utilisation du “courant de pensées”.

C'est un principe général que si l'on se représente un courant qui traverse un organe, quelque chose de subtil qui compose cet organe est entraîné par ce courant.

Ce dernier pourra être imaginé comme formé de petites boules lumineuses ou d'étincelles avec accompagnement d'un son qui serait le bruit de ce courant, tel celui d'un ruisseau allant de petites chutes en petites chutes. Mais ici, le bruit de la chute est un mantra.

Par exemple, si l'on se représente des étincelles qui pénètrent par les extrémités des doigts des mains et des pieds, parcourent toutes les régions du corps dont on a conscience, c'est-à-dire surtout la peau, les articulations, les tendons, les zones comprimées par notre position dans les tissus sous-cutanés, si l'on regroupe ces étincelles au sommet du crâne, puis qu'on les projette dans une sphère au-dessus de soi, que l'on fasse de telles vagues d'étincelles à intervalles égaux pendant un certain temps, ensuite on obtient facilement une sensation d'identification avec cette sphère ; la notion de l'existence du corps s'est fondue avec notre image mentale et l'on se ressent comme étant hors du corps, dans un globe sphérique.

Ce principe du “courant de pensées” - qui n'est qu'une façon d'expliquer le Koundalini du Yoga hindou - peut être utilisé pour la transmutation de l'énergie sexuelle en énergies supérieures.

Il ne faut pas rechercher l'excitation sexuelle mentale car on s'enlise dans un marécage aux dimensions infinies ; mais lorsqu'elle vient d'elle-même, se représenter le courant de pensées - étincelles, lumières diverses - pénétrant dans toutes les régions érogènes, peau des organes génitaux et parties avoisinantes, se regroupant en un point situé à environ deux centimètres au-dessus du

milieu du périnée, puis montant à travers tout le corps, suivant l'axe médian, et s'épanouissant en un rayonnement sortant par la tête. On observe alors que les instincts lourds et brutaux sont affinés.

Seulement, l'effet reste toujours de la même intensité qu'au début de l'entraînement, c'est-à-dire faible si l'on n'y associe pas au moins deux techniques :

1° La présence du phosphène :

Cette transmutation de l'énergie sexuelle animale en énergie spirituelle devient de plus en plus forte et nette à chaque séance si l'on associe, à cet entraînement, un phosphène et si l'on se représente le courant qui, après être monté, traverse le phosphène et se répand sur ce que l'on a choisi.

2° Rythmer par un métronome le départ de chaque vague de lumière imaginée vers le haut :

En effet, nous ne le répéterons jamais assez, seule une régularité aussi parfaite que possible de l'exercice mental provoque les synchronisations de neurones qui libèrent des énergies colossales, à la disposition de la conscience et de la volonté si ces synchronisations sont obtenues par la pensée.

Il semble qu'en commençant suffisamment jeune un tel exercice, des plis neurologiques sont pris, qui permettent de conserver la chasteté par une transmutation automatique de l'énergie sexuelle en lumière intérieure qui stimule toutes les qualités supérieures du cerveau.

Il est possible de commencer cette expérience de transmutation des forces sexuelles par un exercice plus simple : on remarquera qu'il est assez facile de couper brusquement les rêveries sexuelles avec une toute autre pensée et alors une partie de l'énergie de ces rêveries est transférée dans ce qui a été choisi volontairement et par l'intelligence.

Ce pourra être, par exemple, une prière libre pour l'objet de ces rêveries mais ce pourra aussi être une pensée n'ayant aucun rapport avec cet objet.

Le parallélisme avec le Phosphénisme est évident. Les couleurs fondamentales, vert, rouge, bleu, non seulement dans l'ensemble se succèdent dans cet ordre mais surtout, dans les périodes de transition, brusquement alternent à plusieurs reprises. On peut exploiter cette règle du fonctionnement par alternances brusques du cerveau lorsque l'on est entraîné, malgré soi, dans des pensées "inspirées par les hormones", pour subitement porter son esprit sur un sujet important, sans rapport, puis après quelques instants, laisser retomber l'esprit dans les "pièges de ce monde". Par la répétition de ce processus, une certaine proportion des énergies sexuelles sera transmuée chaque fois.

Enfin, la répétition du mantra rapide peut être continuée pendant ces rêveries et même comme si des courants de lumière vibrante étaient à l'intérieur des sujets de rêverie ainsi que le son mental. Il y a alors une métamorphose de la rêverie qui devient littéralement d'un niveau divin.

Cette expérience est facile à faire et réussit chaque fois si on l'associe à la respiration superficielle (la forme la plus poussée de la respiration avec manque d'air à la limite du supportable), ce qui est une forme intense de mixage dans le Pneumophène. Dans la mesure où l'on se sera efforcé de réaliser une telle méditation durant cette respiration, la rêverie consécutive sera tout naturellement illuminée par sa combinaison avec le système rythmo-phosphénique du cerveau, sans que l'on ait d'effort à fournir pour réaliser ce but (1).

Il est probable que dans l'avenir, on perfectionnera les méthodes de transmutation de l'énergie sexuelle en énergie mentale, par l'utilisation du système rythmo-phosphénique, au point que même la jeunesse prendra goût à vivre chastement pour pouvoir connaître une plus grande illumination.

UN CAS DE PERSISTANCE A NOTRE ÉPOQUE DES MYSTÈRES D'ÉLEUSIS

Mr Pasche, ingénieur, directeur d'une industrie près de Neufchâtel est un Suisse d'origine grecque. Il a perdu son père étant adolescent. Celui-ci lui avait enseigné, comme méthode pour apprendre ses leçons, à se rendre dans un champ de blé et fixer le soleil en se récitant mentalement ce qu'il avait à retenir. Il avait insisté sur le fait que c'était un secret de famille qu'il lui transmettait, dont l'origine se perdait dans la nuit des temps.

Nous avons vu que la première expérience de l'Initiation majeure d'Éleusis consistait à penser à un épi de blé après l'extinction des flambeaux, pendant le temps obscur de la cérémonie.

On peut supposer que lorsque les Mystères d'Éleusis tombèrent en décadence, selon un cycle commun à toutes les institutions humaines, certaines familles en sauvèrent l'essence et se la transmirent de génération en génération.

(1) Il y a un nombre considérable de livres sur les Mystères d'Eleusis à la bibliothèque nationale. La documentation nécessaire à la rédaction de ce chapitre provient principalement de « Les Mystère d'Eleusis » par Magnien (BN 8° J9417) Payot 1929 ; également de conférences à la faculté de médecine de Paris organisées par l'Aupac, principalement celle du Révérend Père Siméon, prêtre de l'église orthodoxe du Bl. Blanqui, Paris.

On est encouragé dans cette interprétation, par l'étude du blason de la famille Pasche (voir figure p.213) qui présente trois croissants de lune. Or, chez les Grecs, Artémis (Diane) était identifiée à la lune. On la représentait souvent ayant un croissant de lune dans les cheveux ou à la main. Or, de longues fixations de la lune, associées à la méditation, provoquent des effets mentaux comparables aux brèves fixations du soleil que nous avons étudiées, d'autant plus que la lumière réfléchiée est polarisée, ce qui paraît augmenter les effets du mixage sur le développement de la voyance (voir dans "Phosphénisme et Origine des religions", entre autres, un cas de berger voyant qui était parvenu à ce don par fixation de la lune).

En tout cas, la transmission de ce secret des Mystères d'Éleusis paraît avoir profité à l'épanouissement intellectuel de la famille Pasche car, entre autres, le grand-père de Monsieur René Pasche fut professeur dans une université de Pologne : Moritz Pasche, logicien de langue allemande, né à Wroclaw (1843 - 1930), auteur d'une des premières axiomatiques de la géométrie.

Chapitre VIII

LA MONTÉE DE KOUNDALINI PAR LE MIXAGE DANS L'OSTÉOPHÈNE

Nous avons dit que "Koundalini" est cette force mi-mentale, mi-physique que le Yoga cherche à provoquer dans la conscience de l'adepte. C'est là le but profond, ultime de cette science, car cette force donne autant l'élévation morale et la purification de l'âme que des dons psychiques supranormaux.

On prétend souvent que "faire monter Koundalini" est dangereux. Mais il n'en est rien si l'on a compris ce qu'est Koundalini : une force mentale rythmique résultant du mixage entre la pensée et un élément "phénique" de l'organisme. Sinon, on mélange à d'autres exercices inutiles ce qui est nécessaire et suffisant pour faire monter Koundalini ; c'est parmi ces éléments surajoutés que se trouvent les exercices dangereux. En voici un autre exemple :

Il est maintenant bien connu que pour “faire monter Koundalini”, dans les temples tibétains, on donne comme exercice, étant assis en lotus, de faire des bonds en décollant complètement du sol et de retomber sur les os iliaques.

Ceux qui n'ont pas l'habitude de la posture en lotus peuvent prendre un siège dur. Le résultat psychique est le même : nous allons comprendre pourquoi.

Il y a deux façons de décoller du siège : la première, comme les tibétains, par “réaction”, c'est-à-dire qu'ayant décollé les pieds du sol, on lance vers le haut, d'un coup sec, les genoux et les poings serrés. Par réaction, le corps a tendance à reculer vers le bas. Il se heurte au siège dur sur lequel on rebondit sans s'en rendre compte et on est projeté vers le haut ; la deuxième façon, pour les personnes qui ne peuvent lancer brusquement les membres vers le haut, méthode qui ne fait guère perdre de bénéfice spirituel, consiste à laisser les pointes des pieds par terre et à s'appuyer sur elles pour se lancer vers le haut de quelques centimètres, les pieds ne quittant pas le sol.

Dans l'un et l'autre cas, l'élévation sera de cinq à quinze centimètres, puis on se laisse retomber sur le siège.

Il faut avoir soin de maintenir le dos bien creusé, tout le long de la colonne vertébrale, afin que lors du choc sur le siège, les disques intervertébraux soient plutôt projetés vers l'avant où ils sont facilement contenus par de forts ligaments pré-vertébraux ; tandis que si l'on se tient voûté, ces disques sont repoussés vers l'arrière où ils risquent de comprimer des ganglions sympathiques, ce qui est la cause la plus fréquente des lombalgies.

Dès que l'on est retombé sur son siège, il faut porter une grande attention à ce qui se passe dans la colonne vertébrale.

On sent, en effet, l'onde de choc monter à travers elle, de disques en disques, assez lentement. De nombreuses sensations concourent à cette perception. Elles viennent non seulement des disques mais aussi des cartilages, des os, des ligaments, des muscles, des aponévroses. C'est cet ensemble que nous rangeons sous le vocable “d'ostéophène” puisque consécutif à l'excitation, il est au système squelettique ce que le phosphène est à la vue.

Dès que l'on a compris cela, on saisit le vrai sens de ces exercices tibétains : après chaque bond, attendre quelques instants en portant toute son attention sur ces sensations vertébrales consécutives au choc et se représenter une lumière qui monte dans la colonne vertébrale en même temps que l'ostéophène ; l'accompagner d'un mantra, c'est-à-dire d'une pensée auditive rythmée.

Ainsi, on aura fait un mixage dans l'ostéophène qui nous fera connaître un aspect particulièrement profond de Koundalini. En effet, dans notre organisme, l'os est le symbole de la vie éternelle. Il y a des os qui remontent à l'aube de l'humanité.

Mais on n'est pas obligé de prendre une lumière imaginée et un mantra pour les associer à l'ostéophène. Comme lors du mixage dans le phosphène, on pourra choisir n'importe quelle pensée que l'on veut fortifier : matière à retenir, résolution, souvenir ayant une grosse charge affective pour intensifier celle-ci ou une émission télépathique.

Comme pour le Mixage Phosphénique, ce qui compte c'est d'avoir une pensée précise, choisie à l'avance, pendant l'ostéophène ; elle sera alors considérablement fortifiée et tout ce que nous avons décrit comme avantage du Mixage Phosphénique se retrouvera par cette dernière variété de mixage. Mais tant que l'on n'a pas compris le vrai mécanisme de cet exercice tibétain, on s'étonnera de ce que “Koundalini ne monte pas”, même en faisant des bonds de plus en plus forts et de plus en plus rapprochés... jusqu'au moment où l'on se blessera, sans avoir obtenu le résultat désiré.

Donc, pas de choc fort pour obtenir un bon ostéophène ; de même que l'éclairage nécessaire pour avoir le bon phosphène n'a pas besoin d'être très puissant et que ce phosphène n'est pas plus intense si on augmente la force de l'éclairage. Mais il faut prendre le temps d'observer cet ostéophène après chaque bond, comme on prend celui d'observer le phosphène.

Ainsi, une fois de plus, l'étude des phosphènes nous éclaire sur le mécanisme des exercices initiatiques traditionnels.

Des ostéophènes sont obtenus aussi, surtout dans les articulations du genou, par des trépidations, étant debout, de tous les membres et en se balançant légèrement d'un pied sur l'autre.

On trouve cela fréquemment dans certaines cérémonies religieuses africaines.

Notons aussi qu'une tradition veut que dans l'Église de Barjols (Var), une fois par an ait lieu ce que l'on appelle la “danse des tripettes”, nom peu élégant pour désigner cette danse trépidante associée à des prières qui provoque le mixage dans l'ostéophène. La tradition locale veut que cette coutume remonte au Moyen-Age mais nous serions plus enclins à croire qu'il s'agit d'une pratique du Christianisme primitif qui s'est conservée parce que ce village est fort isolé en montagne.

Chapitre IX

HYDROTHERAPIE ET PHOSPHÉNISME

A

NAGER LA BRASSE ET RÊVER D'ÉVIDENCES

Ils sont très nombreux les sujets qui ont été marqués pour la vie par un rêve d'une netteté et d'une luminosité exceptionnellement riche en détails et accompagné souvent du sentiment que son sens est évident, bien qu'à priori il vous échappe, ce rêve étant survenu dans une période de vacances en été, par exemple.

Nous avons longuement vu le rapport entre Phosphénisme et le “sentiment d'évidence”. C'est pourquoi, il est pratiquement certain que les rêves marqués de ce sentiment ont été provoqués par du Phosphénisme involontaire les jours précédents.

Or, en interrogeant ces personnes, on apprend souvent que dans cette période, elles nageaient quotidiennement la brasse, dans une mer calme et sous un soleil éblouissant. La brasse oblige à regarder devant soi, au ras de l'eau, qui est la meilleure position pour observer de multiples reflets du soleil sur l'eau. Pour peu que l'on remue quelque pensée importante dans sa tête en même temps, on se retrouve dans les cas de Minou Drouet et du pêcheur de Berck que nous avons étudiés dans “Phosphénisme et Origine des religions”.

Un tel rêve m'est survenu à l'âge de douze ans, lors de mon premier séjour à Royan, un été où le temps était magnifique et pendant lequel, à chaque début d'après-midi, j'allais nager à environ un kilomètre au large, accompagné par un vieux marin dans sa barque. Ce rêve fut celui d'un bateau à voile mais qui au lieu d'être dans l'eau volait dans l'air, au-dessus de moi.

C'est bien plus tard que j'ai compris le sens évident de ce rêve qui aurait été une très grande bénédiction sur ma vie si j'avais fait quelques efforts pour saisir cette “évidence” de suite.

Il préfigurait pourtant déjà ma future étude des rythmes de la mer pour mieux comprendre et mieux faire les exercices spirituels.

B

DOUCHE ET KOUNDALINI

Parmi les “petits moyens” de procurer l'impression de “faire monter Koundalini”, certains sont basés sur les phénomènes de contraste.

Ces phénomènes existent :

- d'une part entre les perceptions physiques : par exemple, un rouge paraît plus rouge auprès d'un vert, couleur complémentaire ;
- d'autre part entre la perception physique et la pensée, c'est-à-dire la représentation mentale de la perception complémentaire. Ainsi, on vérifiera qu'il est plus facile de se représenter une couleur verte, une prairie par exemple, pendant que l'on regarde, des yeux de son corps, une couleur rouge étendue.

Il y a d'innombrables expériences qui vérifient cette application de la loi de polarité universelle.

Par exemple, on observera que si l'on est sous une douche assez chaude, que l'on fait couler l'eau tout le long de la colonne vertébrale à partir de la nuque, l'eau coulant donc en regard de la chaîne des ganglions nerveux sympathiques para-vertébraux, le débit étant réglé de telle sorte que l'on perçoive bien la descente de l'eau sur la peau, il est alors très facile de s'imaginer un courant lumineux ascendant à l'intérieur du corps. Il y a complémentarité entre la sensation de descente physique et celle de montée en esprit.

C

BAINS HYPERTHERMIQUES ET DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

“... et l'Esprit de Dieu se mouvait sur les eaux” (Genèse 2). Ainsi se termine la deuxième phrase de la Bible, soulignant le rapport entre l'eau et l'esprit, c'est-à-dire l'intelligence, plus encore la conscience d'exister.

Nous avons vu précédemment que l'initiation zoroastrienne se transmettait au bord d'une rivière, le candidat ayant de l'eau jusqu'aux cuisses, le prêtre étant sur la berge et priant tout en fixant le soleil levant pour lui transmettre des forces.

Lucie dos Santos, l'aînée des trois enfants de Fatima, eut l'intuition de ce facteur favorisant des phénomènes rythmo-phosphéniques lorsqu'elle demanda à la foule de s'agenouiller et de prier sous la pluie (donc dans l'herbe humide et la tête mouillée, la transformant ainsi en une foule de paratonnerres) puis de fixer subitement le soleil lorsqu'il sortit des nuages.

Le baptême du Christ par Saint-Jean-Baptiste, resté sur la rive pendant que le premier était dans l'eau du Jourdain, ne fut pas différent dans son principe ; c'est en sortant de l'eau que le Christ vit le ciel s'ouvrir et l'Esprit de Dieu descendre sur lui comme une colombe (Mathieu 111-17), ce qui est une indication que la combinaison de bain et de prière favorise les visions.

Nos expériences ont montré la sensibilité des phosphènes à certains phénomènes électromagnétiques très légers, ce qui s'ajoute aux preuves que le phosphène est une substance subtile extérieure au cerveau (Cf. Phosphénisme et Origine des religions). Nous nous sommes également aperçus que l'évacuation de l'électricité cérébrale, par exemple au cours de

l'enregistrement d'un électro-encéphalogramme, facilite la répétition des mantras et leurs effets, c'est-à-dire principalement la diffusion de l'énergie de synchronisation dans la sphère de l'imagination visuelle où ils engendrent, par résonance et harmoniques, divers rythmes qui, en se combinant, créent le phénomène tourbillonnaire nommé "Koundalini" en sanscrit.

Le courant électrique cérébral apparaît donc comme un produit de déchet qu'il y a avantage à éliminer.

Ces observations expliquent que l'évacuation de cette électricité favorise aussi l'apparition des bons résultats du Mixage Phosphénique. La façon probablement la plus simple et la plus agréable de réaliser cette situation est de se promener au bord de la mer, les pieds nus dans l'eau, tout en fixant le soleil et en priant d'une prière libre.

Le Christ a dit : "Jean-Baptiste baptisait d'eau mais moi, je baptise d'Esprit et de feu". Nous avons vu qu'en Araméen, langue du Christ, c'est un même mot qui peut se traduire soit par "et", soit par "avec" ; "Esprit" pouvant être interprété comme "intelligence, pensée, prière". Cette parole du Christ pourrait se traduire ainsi : "Je baptise par la prière associée à la fixation d'une flamme". Autrement dit, que le baptême chrétien est la première séance de Mixage Phosphénique. Remarquons de plus que le sens le plus primitif du mot "Esprit" est "Souffle", de telle sorte qu'une autre traduction serait admissible : "Je baptise par certains exercices respiratoires associés à la fixation d'une flamme", ce qui, pour la pratique des exercices, revient à peu près au même que l'interprétation précédente, la pensée étant toujours associée aux exercices respiratoires à but spirituel.

Mais ce n'est pas à cause de cela que le Christ s'est dispensé du baptême par l'eau, coutume qui s'est continuée dans toutes les Églises chrétiennes et que l'on retrouve d'ailleurs sous des formes presque identiques chez tous les peuples, même ceux qui sont restés très isolés du reste de l'humanité depuis des temps qui se perdent dans la préhistoire, ce qui prouve qu'il y a des bases physiologiques et cosmiques profondes à cette cérémonie du baptême.

Nous avons vu, au chapitre VII (alinéa B) qu'autrefois, chez les Canaques, la cérémonie d'initiation de la puberté commençait par un bain purificateur et se continuait à la sortie du bain par la prière associée à la fixation de la flamme, pour acquérir la force physique et morale nécessaire à la victoire sur les tribus ennemies.

Dans une baignoire, l'évacuation de l'électricité organique est assurée si le tuyau d'évacuation de l'eau est en métal, avec rondelle métallique autour du bouchon en caoutchouc. Si le tuyau est en plastique, un fil métallique plongeant dans l'eau du bain et relié à un tuyau métallique de la maison sera suffisant... à débrancher néanmoins si ce jour-là, il y a risque d'orage.

Il est à remarquer que les bains très froids et les bains très chauds, si l'on fait bien la réaction, aboutissent à un résultat fort similaire sur la circulation : son augmentation avec forte vasodilatation capillaire, de telle sorte qu'ils ne sont pas exclusifs l'un de l'autre mais au contraire, complémentaires. Passer rapidement de l'un à l'autre est une excellente gymnastique des muscles vaso-moteurs ; c'est d'ailleurs le principe de la "douche écossaise".

Les rapports entre les bains hyperthermiques qui provoquent un accès de fièvre artificielle et les expériences mystiques apparaissent plus clairement lorsque l'on sait, par exemple, que même les médecins, qui ne croient pas à l'objectivité des phénomènes de dédoublement, reconnaissent que des fortes fièvres, parfois seulement celle d'une simple grippe, peuvent provoquer des sensations subjectives d'extériorisation de la conscience hors du corps physique.

On se souvient que le Padre Pio, dont la faculté de bilocation a été bien des fois vérifiée objectivement, était sujet à des accès de fièvre prolongés, très élevés, dont aucun médecin n'a jamais pu découvrir l'origine.

On ne s'étonnera donc point que le bain hyperthermique, pris correctement, favorise toutes les expériences spirituelles, augmente les effets des exercices pratiqués durant le séjour dans l'eau, tout ceci sans danger si toutes les précautions sont prises, et au contraire, avec rajeunissement physique considérable par l'amélioration de la circulation et l'élimination des toxines et déchets. On peut donc, par le bain hyperthermique, combiner les bénéfices physiques avec les spirituels : l'augmentation de température des cellules nerveuses elles-mêmes y active toutes les réactions chimiques dont dépend l'intensité de la conscience.

Il ne faut pas croire que le sauna peut remplacer le bain hyperthermique, bien que la température de la vapeur soit aux environs de 80°. Le sauna fait beaucoup transpirer, ce qui peut être excellent pour certaines maladies de peau. Mais la fièvre artificielle se limite à cet organe. La température centrale ne monte pas, comme c'est facile à vérifier au thermomètre anal, tandis qu'au cours du bain hyperthermique, cette température monte aux environs de 39°, plus ou moins selon les sujets, surtout lors des premiers bains. Cette élévation de la température commence environ une demi-heure après le début de l'hyperthermie de l'eau (40°), ce qui prouve qu'il faut savoir insister (il semble qu'après quelque entraînement, l'organisme ait appris à évacuer partiellement ce surcroît de chaleur, probablement par les poumons car la température centrale monte moins). Donc, le sauna n'agit pas directement sur le cerveau. Il n'y augmente pas la circulation d'une façon qui lui permet, sur le moment, une plus intense activité dans certains domaines et d'y laisser ensuite des vaisseaux rajeunis.

Ceci est dû au fait que la chaleur spécifique de la vapeur d'eau est beaucoup plus faible que celle du même liquide, c'est-à-dire qu'à 80°, les molécules ont une plus grande vitesse (température) mais que toute la vapeur du sauna condensée tiendrait dans moins d'un verre à liqueur, le nombre de molécules étant le même, de telle sorte que la quantité totale de calories reste semblable (à une autre échelle, la température de la couronne solaire est de plusieurs millions de degrés, ce qui représente une vitesse fantastique des molécules qui s'y agitent, mais plusieurs kilomètres cubes de cette couronne solaire condensés ne permettraient pas de tiédir une tasse de thé car le nombre de molécules, et donc la quantité totale de mouvement (calories), y est infime).

Prendre un bain hyperthermique est tout un art et en même temps, un sport dans lequel il faut se montrer très prudent.

Comme cet ouvrage est une étude des moyens de développement spirituel et non un ouvrage de Médecine, nous supposerons avoir affaire à des sujets en bonne santé et pas trop âgés.

Tout d'abord, et comme dans bien d'autres domaines, il y a un entraînement progressif qui est très net : les réactions ne sont pas les mêmes aux premiers bains et avec les suivants, tant celles pendant le bain que celles des journées suivantes.

C'est ainsi que l'on prétend que les bains très chauds laissent après eux une sensation d'amollissement. Ce n'est vrai que des premiers. Très vite, la musculature des vaisseaux sanguins se fortifie et on a l'impression, le lendemain d'un bain hyperthermique pris le soir avant le coucher, au contraire, d'une étonnante augmentation du dynamisme.

Pour ce qui est des effets pendant le bain, il y a au début toute une éducation de la régulation hépatopancréatique à faire. C'est pourquoi les sensations sont différentes après quelques bains. Nous allons revenir sur ce sujet qui est peut-être le plus important.

Pour prendre ce bain, il faut tout d'abord se munir de deux thermomètres de bain qu'on aura étalonnés avec un thermomètre médical. On sera en effet souvent étonné de l'écart entre les deux thermomètres de bain et surtout de leur montée dissemblable après 39° ou 40°. On se basera donc au départ sur le thermomètre médical mais il ne monte pas assez haut pour contrôler le bain hyperthermique jusqu'au bout ; il nous renseignera néanmoins sur le thermomètre de bain dont l'ascension est la plus fiable.

Le maximum de bons résultats avec le minimum d'inconvénient dans le domaine médical est obtenu pour une température de 46°. On a observé que dans des régions du Japon où les habitants font chaque matin un plongeon dans l'eau à 50 °, le taux de cancer est de beaucoup le plus bas du monde. Pour les buts que nous visons, nous ne dépassons pas 44°. Néanmoins, ce sont déjà des températures où il ne faut pas se tromper de deux degrés si l'on veut éviter les surprises ; c'est pourquoi la température de l'eau doit être surveillée avec des instruments que l'on aura vérifiés.

Pour ce qui est de l'alimentation, faire un déjeuner de midi normal mais sans alcool, puis environ trois heures avant le bain, prendre une collation légère avec thé ou café fort, surtout bien sucré. C'est ainsi que l'hyperthermie sera au mieux supportée.

Comme le bain hyperthermique est acidifiant, il est bon de prendre juste avant, ou au début, mais si l'estomac est bien vide, deux ou trois comprimés de bicarbonate de soude à 0,50 gramme.

En tout cas, pour les premiers bains, il faut disposer sur une chaise, à côté de la baignoire, quelques morceaux de sucre dans un demi-verre d'eau, à boire immédiatement si l'on sent la plus petite tendance à la somnolence.

En effet, normalement le foie régularise dans le sang le débit du sucre venant par la digestion. Cet organe est donc un véritable carburateur. C'est la combustion de ce sucre qui entretient la chaleur de notre corps. Mais si d'une façon brusque et inhabituelle, il n'a à donner au sang que juste le sucre minimum pour entretenir la vie dans les cellules, et plus spécialement la conscience dans le cerveau, parce que la chaleur vient par l'eau du bain au lieu d'être fournie par l'activité cellulaire, le foie doit plus ou moins renverser son régime de marche habituel, le tout sous le contrôle délicat de la sécrétion d'insuline par le pancréas. Il peut y avoir exagération de ce mécanisme et une hypoglycémie se produire, d'où une somnolence telle que l'on n'aura même plus le courage de tirer la chaîne de sa baignoire, bien que l'on soit conscient du danger. Mais l'instinct porte alors vers le sucre et ce genre d'incident passe après avoir bu le verre préparé. Après un tel incident, cesser ce bain mais l'éducation se fait vite et il y a peu de chance pour qu'il se répète aux bains suivants, si on augmente lentement la température de l'eau.

Ce qui jouera beaucoup, dans cette éducation des réflexes hépato-pancréatiques, est la régularité de l'intervalle des bains qui peut être de deux jours à une semaine, car cette régularité est un des facteurs majeurs de la formation de tout réflexe conditionné. On entrera dans l'eau à la température qui vous est habituelle, 37° par exemple. Puis on augmentera progressivement. Le bain hyperthermique commence à 40°. Les premiers temps, on restera seulement un quart d'heure. Après quelques séances, on le fera durer une ou deux heures, avec plusieurs poussées jusqu'à 44°, puis on le laissera refroidir lentement jusqu'à 40° entre ces ascensions. Par moments, on peut sortir quelques instants totalement ou partiellement de l'eau mais le moins possible.

Évidemment, le but que nous poursuivons ici ne peut être atteint que si l'on dispose dans la salle de bain d'une forte lampe opaline, de 100 watts au moins, pour pratiquer le Mixage Phosphénique pendant toute la période hyperthermique du bain. On la fixera par périodes de trente secondes.

Bien entendu, comme il y aurait de grands risques d'électrocution à manier fréquemment l'interrupteur avec les mains humides et des risques à se trouver par périodes de trois minutes en obscurité en cas de léger malaise après la fixation de la lampe, on se contentera de fermer les yeux, ou de mettre les mains devant mais pour toujours rester bien libre de ses mouvements, ne pas utiliser de bandeau. On ne manquera pas de méditer et prier pendant la présence du phosphène et même la fixation de la lampe. L'on remarquera qu'alors, la pensée est encore plus nette que d'habitude, plus intense, ce qui est le but de l'expérience. Toute la durée du bain pourra être consacrée à cet exercice.

Après une ou deux heures ainsi passées, aller se coucher, de préférence sans manger, ou très peu parce que le bain hyperthermique est déjà une fatigue pour le foie, nous avons vu pourquoi. Rester bien couvert pour faire durer le plus possible l'accès de fièvre artificielle qui, sur le plan physique,

est un dépuratif et sur le plan spirituel, un stimulant de toutes les expériences. La période entre le bain et le sommeil se prête très bien aux expériences de pensées rythmées sur le métronome.

Cette pratique du bain hyperthermique combinée au Mixage Phosphénique peut être considérée comme la forme moderne et perfectionnée du baptême antique.

Chapitre X

CLASSIFICATION ET ORDRE DES EXERCICES DE L'ENSEMBLE DE NOTRE MÉTHODE

Ce chapitre s'adresse principalement à ceux qui connaissent l'ensemble de nos ouvrages et peuvent se trouver embarrassés, lorsqu'ils disposent d'un peu de temps, pour le choix des exercices à faire pendant la séance.

Il y a d'abord la méthode la plus subtile, celle qui permet d'être sans cesse guidé par l'intuition sur le chemin le plus court de l'initiation la plus élevée, accessible à chaque être.

Cette méthode consiste à faire un premier phosphène et pendant sa présence à prier pour être éclairé sur l'exercice ou les exercices à faire pendant cette séance. Pendant le deuxième phosphène, on se contente de respecter le vide mental, tout en observant ce qui peut surgir spontanément ou approximativement. On pourra ainsi ou obtenir une réponse intérieure précise, (ce qui, il faut le reconnaître, est quand même rare) ou se sentir porté par un élan naturel vers l'un ou l'autre de ces exercices.

Cette méthode permet au maximum l'épanouissement libre du “germe” de cristal de neige qui est en nous, c'est-à-dire de faire jaillir du fond de nous-mêmes les meilleures possibilités de création qui sont toutes en repos, comme les détails inhérents à la structure d'une feuille dont on découvre sans cesse les formes nouvelles au fur et à mesure que l'on augmente le grossissement.

Mais d'une part, peu de personnes, au début, apprécient de se lancer à corps perdu vers la découverte de soi-même ; elles préfèrent s'appuyer sur des données extérieures. D'autre part, connaître la structure d'ensemble de notre méthode aide à la compréhension du besoin de pratiquer tel ou tel exercice, impulsion surgie apparemment spontanément mais en général, en compensation et recherche d'un équilibre avec un autre exercice déjà pratiqué.

C'est pourquoi, nous exposons maintenant ce schéma d'ensemble.

Tout d'abord, on nous demande souvent “Combien de temps faut-il consacrer aux exercices ?”

Or, il faut poser la question autrement : “En fonction du temps dont je dispose chaque jour, comment organiser ma pratique des exercices à but initiatique ?”

Pour cela, il faut d'abord considérer un classement des exercices selon des normes rationnelles.

Beaucoup de personnes nous reprochent de donner trop d'exercices, de telle sorte que l'on s'y perd.

Or, c'est justement l'inverse. Quand on va dans une pâtisserie, on n'est pas obligé de manger tous les gâteaux mais on est bien content d'avoir le choix. On prend tantôt l'un, tantôt l'autre, ce qui permet de mieux les apprécier mais on respecte les principes généraux de diététique, en fonction de son état.

De même, les multiples descriptions des exercices que nous donnons ne sont que des indications pour faciliter à chacun des adaptations individuelles de quelques principes généraux.

Ces principes fondamentaux sont au nombre de trois :

1) Le mixage entre la pensée et un ou des éléments “phéniques” de l'organisme : phosphène, acouphène, ostéophène, gustatophène, girophène, cinéphène (impression de continuation de mouvements commencés puis brusquement arrêtés ; le girophène est un cas particulier du cinéphène) et cénestophène. Les sensations cénesthésiques sont celles qui nous donnent la notion de l'existence de notre corps. Le cénesthophène est l'ensemble de sensations au minimum de l'activité corporelle (c'est-à-dire celles ressenties en relaxation parfaite), le phagophène si l'on nous permet ce néologisme, c'est-à-dire les sensations particulières qui accompagnent l'état de jeûne et, nous l'avons étudié dans la première partie de cet ouvrage, le pneumophène.

2) La recherche des rythmes les plus susceptibles de se maintenir dans la pensée en un automatisme conscient et l'entraînement à ces rythmes.

Nous avons vu l'aide immense que le plus petit des métronomes peut apporter à ces entraînements car la régularité du rythme des répétitions est la condition nécessaire et suffisante pour que se produisent des synchronisations des neurones dans les zones du cerveau en rapport avec la pensée, les énergies de ces neurones se totalisant alors au lieu de s'entre-détruire. Ceci permet, tant l'amélioration des facultés intellectuelles que l'éveil des dons supranormaux par l'utilisation d'un métronome pour régler la pensée rythmée et mieux encore par l'utilisation d'un mantraton qui couvre davantage de gammes de fréquence ou par l'Alternophone qui permet l'audition d'un son alternativement à droite et à gauche.

Tous les exercices ne sont que des moyens de réaliser le plus parfaitement possible ces deux principes. Il faut associer ces mixages et ces rythmes mentaux à tous les exercices, basés sur le troisième principe et dont voici la classification :

3) Le retournement vers l'intérieur d'une activité habituellement dirigée vers l'extérieur (avec une exception qui n'est qu'apparente et que nous allons expliquer).

En effet, les exercices physiques à but initiatique se répartissent en quatre groupes :

I BALANCEMENTS

II CONVERGENCE OCULAIRE

III RESPIRATION RYTHMÉE

IV TENSIONS STATIQUES

Ces quatre groupes se répartissent en deux sous-groupes principaux :

A) EXERCICE PHYSIQUE CENTRIFUGE : les balancements.

B) EXERCICES PHYSIQUES CENTRIPÈTES : Convergence oculaire - Respiration rythmée - Tensions statiques.

On remarquera que tous les exercices du deuxième groupe sont basés sur le renversement vers l'intérieur d'une activité physique habituellement dirigée vers l'extérieur.

La convergence oculaire consiste à diriger les axes des yeux vers un point situé derrière le front.

Au cours de la respiration rythmée, on place la rétention d'air principale entre l'inspiration et l'expiration, à l'inverse de la respiration physiologique où c'est la fin de l'expiration qui est si lente qu'elle est assimilable à une rétention.

Au cours des tensions statiques, le point d'application de la force, habituellement dirigé vers l'extérieur, est retourné à l'intérieur du corps ou du segment du membre intéressé.

Par contre, dans les balancements, l'encéphale est lancé vers l'extérieur. C'est apparemment le mouvement inverse.

Nous disons bien “apparemment” car ces exercices ne s'adressent pas au crâne mais au cerveau. Ils ont pour but de provoquer une variation de pression rythmée sur cet organe pour favoriser l'introduction de rythmes dans la pensée. Or, nous rappelons qu'il y a entre la surface du cerveau (cortex) et la périphérie du corps, une disposition croisée à tout point de vue.

L'hémisphère droit correspond à la partie gauche du corps. Les régions du sommet (pariétales) correspondent à l'extrémité des membres inférieurs. Les régions postérieures (occipitales) correspondent aux organes les plus antérieurs dirigés vers l'avant : les yeux.

Le point moyen de ces croisements est au niveau de la charnière entre le crâne et la colonne vertébrale.

Pour une activité centrifuge (nous voulons parler de celle normale des organes périphériques), renversons-la. Elle devient centripète (ainsi sont créés les exercices de convergence oculaire, respiration rythmée, tensions statiques) mais renversons une deuxième fois cette activité centripète, elle redevient centrifuge.

C'est donc du fait que l'encéphale est construit à l'inverse de la périphérie du corps, que le mouvement centripète des exercices périphériques devient un mouvement centrifuge lorsqu'il s'adresse au cerveau. Mais il s'agit d'un même mouvement d'ensemble.

Donc, il apparaît que les balancements forment un groupe à part, mais c'est l'anatomie qui met l'encéphale à part géométriquement, et la loi générale du renversement des activités reste vraie pour tous les exercices, y compris les balancements.

Il est évident que ce groupe est le plus important puisque c'est le seul qui s'adresse directement à l'organe de la conscience, c'est-à-dire au cerveau, pour y créer un rythme.

En conséquence :

A) si l'on dispose de très peu de temps, on choisira comme seul exercice le balancement latéral parce que c'est lui qui permet d'acquérir le plus facilement le rythme sinusoïdal, c'est-à-dire celui du balancier bien équilibré qui a tendance à se prolonger dans l'esprit en un automatisme conscient du rythme de la pensée.

Cet exercice est à faire de préférence le soir avant de se coucher puisque l'enfant se balance, le plus souvent latéralement, pour s'endormir.

Si l'on dispose de peu de temps matin et soir, on fera le balancement latéral le soir, comme précédemment, le balancement antéro-postérieur le matin puisque c'est un geste que l'enfant accomplit spontanément le matin pour achever de se réveiller.

B) dans le cas contraire, si l'on dispose de beaucoup de temps, dans une période de vacances par exemple, et que l'on veuille pratiquer les quatre groupes d'exercices matin et soir, on remarquera que lorsqu'on s'endort, on perd tout d'abord conscience de ses pieds, puis le sommeil gagne vers le haut et c'est dans la région sus-orbitaire et inter-sourcilière où nous avons, jusqu'au dernier

moment, l'impression que notre personnalité est éveillée. Inversement, au réveil, avant même d'ouvrir les yeux, c'est dans cette région que nous avons l'impression de nous ressentir mais si à ce moment, nous nous demandons où sont nos pieds, il faut parfois alors les remuer pour le savoir, en achevant de les réveiller.

Donc, l'endormissement et le réveil sont deux mouvements de l'organisme qui se font en sens inverse et symétriquement : ils correspondent, pour le premier à un certain départ des corps invisibles hors du corps physique, pour le deuxième, à leur retour.

Un effet des exercices est d'accentuer ce mouvement d'entrée et de sortie des corps invisibles dans le corps physique et l'on comprend qu'en conséquence, si l'on fait la série complète des quatre groupes :

LES EXERCICES DOIVENT ÊTRE FAITS EN ORDRE INVERSE ENTRE LE MATIN ET LE SOIR.

C'est-à-dire que le soir, on fera d'abord les balancements, puis les tensions statiques, suivies des respirations et on terminera par la convergence oculaire.

Le matin, avant même d'avoir ouvert les yeux, on commencera par la convergence oculaire sous les paupières closes, si l'on est suffisamment entraîné pour la réussir ainsi, puis on profitera de la relaxation que laisse encore le sommeil pour faire la respiration qui accentuera encore cette relaxation ; enfin, on achèvera de se réveiller par les tensions statiques. On dynamisera son cerveau pour toute la journée en terminant par des balancements.

C) si l'on dispose de la moitié de ce temps, on remarquera que les exercices du soir sont les balancements, puis les tensions statiques car parfois, le profond sommeil du début de la nuit est coupé d'un soubresaut qui vous réveille ; respiration et convergence sont des exercices du matin.

D) si l'on dispose d'encore moins de temps, on établira un roulement pour faire l'un des exercices pendant une semaine et ainsi de suite.

Un exercice ne commence à faire effet que si on lui consacre au moins un quart d'heure.

Il y a une secte en Grèce dont les membres sont des artisans disposant de peu de temps et qui se réunissent tous les soirs après leur travail. Chaque soir, pendant un mois, ils font le balancement latéral, le mois suivant : le balancement antéro-postérieur, et ainsi de suite.

E) les danses de Derviches Tourneurs ne sont pas à faire tous les jours, sauf nécessité thérapeutique durant quelques temps. Elles constituent un appoint au développement spirituel réservé aux jours qui tiennent lieu de fête dans la vie de l'adepte du Phosphénisme, une fois par semaine ou une fois par mois lunaire par exemple.

Pour ceux qui pratiquent d'autres exercices que ceux que nous préconisons, disons qu'il est toujours bon de respecter une certaine symétrie entre les exercices du soir et ceux du matin. Par exemple, si l'on fait chaque soir un examen de conscience par voie rétrograde, c'est-à-dire en commençant par le dernier souvenir de la journée, puis en remontant vers le premier, le matin, au réveil, faire un programme de la journée qui commence dans l'ordre normal.

Note : Pr. Rilos, originaire de la Martinique, que nous avons déjà cité (Cf. 68), nous a fait savoir que dans cette île, principalement dans la période de la Toussaint, lorsque l'on se rend au cimetière, on allume après la tombée de la nuit de nombreux cierges sur chaque tombe et l'on prie pour le mort en fixant le cierge.

Ceci est un autre exemple montrant que les populations vivant proches de la nature, ressentent la communion avec les décédés en pratiquant une forme instinctive de Mixage Phosphénique.

Chapitre XI

LA TERRE SAINTE DU MOUVEMENT PHOSPHÉNIQUE

“ Mais Jésus, s'étant baissé, écrivait avec le doigt sur la terre ” (*Jean VIII - 6*)
“ *Et s'étant de nouveau baissé, il écrivait sur la terre* ”. (*Jean VIII - 8*)
D'après la tradition, c'est le péché de la femme adultère qu'il écrivit alors.

J'ai dit que mon intelligence s'était éveillée à la suite d'un déménagement, à l'âge de douze ans, mes conditions d'aération et d'éclairage ayant changé du tout au tout.

C'est ma mère, artiste peintre, qui nous avait trouvé ce lieu, à une époque où il y avait encore dans Paris de petites pancartes perpendiculaires au mur : “Appartement à vendre”.

Elle ne pouvait mieux choisir et aucun endroit au monde ne conviendrait aussi parfaitement actuellement pour des études scientifiques sur les effets de la fixation du soleil associée à une pensée et pour la diffusion de la méthode dans des milieux scientifiques, ce qui influencerait la mentalité des chercheurs et orienterait la science vers la spiritualité.

Cet appartement est celui qui est au sixième étage du 20 de la rue Pierre et Marie Curie - PARIS Vème.

De la rue, on voit très bien sa magnifique terrasse en plein midi, puis son long balcon, avec une avancée en rotonde qui permet de pratiquer le Mixage Phosphénique avec le soleil, même en plein hiver.

Coïncidence curieuse : cette terrasse et ce balcon dominant les laboratoires où ont été faites les recherches et les découvertes qui ont conduit à la libération de l'énergie atomique que nous souhaitons tous vivement être employée seulement à des fins pacifiques.

De cet appartement, on voit aussi les coupoles de trois observatoires astronomiques : celui de Paris, celui de la Sorbonne et celui des laboratoires de cette rue. La terrasse est le lieu rêvé pour organiser des travaux pratiques supplémentaires d'astronomie pour les étudiants de la Sorbonne et des cours d'astronomie populaires.

De là, on voit aussi le clocher de l'Église Saint-Jacques où Branly, l'inventeur de la T.S.F., allait à la messe.

Or, le Mixage Phosphénique est à l'intelligence humaine ce que la désintégration de l'atome est à l'énergie physique ; le système rythmo-phosphénique est la T.S.F. de l'esprit.

De ce lieu extraordinaire, on peut voir aussi l'Institut océanographique et nous avons vu dans cet ouvrage et dans les précédents, combien l'étude du rythme des vagues et des marées nous éclaire sur les mécanismes de la pensée rythmée et la meilleure façon d'exécuter nos exercices.

Coïncidence encore plus curieuse : de la terrasse et du balcon, on voit le soleil se lever au-dessus de la seule Église d'Europe où l'on dit la messe dans la langue du Christ : l'araméen. C'est la chapelle maronite du Liban qui est rue d'Ulm - presque en face de l'extrémité de la rue Pierre et Marie Curie.

Vraiment étrange que dans ce local, ait eu lieu la longue et douloureuse gestation qui devait conduire à une explication scientifique du Christianisme.

Mais une personne de mon entourage, une athée activiste, s'est employée toute son existence, de toutes les façons possibles, à diminuer mon œuvre et celle de ma mère, principalement en détruisant nos moyens de travail.

C'est ainsi que pendant que j'étais mobilisé, elle a vendu sans m'en avertir tous mes livres de Sciences (alors qu'elle ne manquait de rien et n'avait nul besoin d'argent) parmi lesquels il y avait des textes originaux de Descartes, de Kepler et des livres d'acoustique irremplaçables actuellement.

Elle a d'ailleurs aussi détruit le plus beau tableau que ma mère ait fait de toute sa vie : l'Église des Templiers de Luz St-Sauveur.

Voyant que je risquais plus tard d'utiliser cette base admirable au cœur du quartier des Sciences pour lancer le mouvement de spiritualité scientifique dont je rêvais depuis l'enfance, ce monstre a fait des scènes terribles à mon père, en ma présence, pour qu'il vende cet appartement. Ce dernier, affaibli par de longs troubles congestifs de la tête, a cédé, bien que ce fût un crime contre l'humanité, en raison de l'importance majeure de la diffusion du Phosphénisme dans les milieux scientifiques, les étudiants principalement. C'est, en effet, au moment où les rapports entre le Phosphénisme et l'origine des religions commençaient à être analysés par l'alternance des phosphènes doubles, que ce démon fit ces scènes historiques.

Comme ce sont les mouvements politiques auxquels cet personne appartenait, qui ont manigancé toute cette affaire et dans le seul but qu'un mouvement spiritualiste puissant, parce que reposant sur des bases scientifiques, n'ait pas à sa disposition un lieu idéal pour les recherches et la diffusion de son enseignement en plein cœur du quartier des étudiants, ce conflit dépasse beaucoup le cadre d'une affaire de famille et fait partie de l'affrontement sur le plan mondial des deux groupes idéologiques qui s'opposent sur la planète. La terrasse et le studio attenant, qui peuvent être rendus indépendants du reste de l'appartement par une porte supplémentaire sur le palier, doivent revenir au mouvement phosphénique.

LA TERRASSE DU 20 RUE PIERRE ET MARIE CURIE RESTE, PLUS QUE JAMAIS, LA TERRE SAINTE DU MOUVEMENT PHOSPHÉNIQUE.

Il n'y a là nulle revendication dans un but personnel puisque quand ce retour se reproduira, je ne serai plus de ce monde. Mais l'Humanité doit garder le souvenir du rôle que ma mère a joué dans la genèse de mes recherches et pour l'expansion du Phosphénisme sur le monde.

DESSIN FIG.10

FIG. 10 : Le lac d'Estom, dans les Pyrénées, par Claire de Saint Rémy (Madame Claire LEFEBURE).

**Dans le cadre des œuvres sociales
du mouvement Phosphénique**

**PROJET D'ASSOCIATION POUR LA
DÉFENSE DES MALADES ATTEINTS
D'AMIBIASE INTESTINALE CHRONIQUE,
MYCOSE OU AUTRE PARASITOSE
DU TUBE DIGESTIF,
SOIGNÉS A TORT EN PSYCHIATRIE.**

BUTS :

1°) Faire connaître bien plus largement au corps médical la thèse remarquable du Docteur Serge CLÉMENT pour laquelle il a reçu, sans l'avoir sollicitée, la décoration de "l'Étoile civique" à cause du service rendu à l'humanité par ce travail :

"L'Amibiase intestinale chronique en pays tempéré. Importance des symptômes neurovégétatifs".

2°) Informer le grand public par la diffusion de brochures et par une campagne de presse, de l'extension de la maladie en Europe actuellement, de son caractère inapparent ou peu apparent, se traduisant seulement par des sensations de brûlures dorsales, des névrites, des arthrites et des conséquences mentales redoutables, principalement des troubles caractériels, surtout irritabilité, syncopes et des "crises d'incohérences" pouvant survenir sur la voie publique, d'où internements arbitraires suivis de "Décébrération chimique obligatoire".

Dans cette forme chronique qu'il ne faut pas confondre avec la forme subaiguë, les analyses, même de sang, sont presque toujours négatives. C'est le succès thérapeutique, en quelques jours, voire en quelques heures, qui fait la preuve de l'origine amibienne.

3°) Prendre, par tous les moyens à notre portée, la défense des malades internés ou suivis en psychiatrie à tort, chez qui on provoque des troubles supplémentaires graves et définitifs (alors que ceux dus à l'amibiase sont très réversibles par le traitement de cette maladie) au lieu de s'occuper du tube digestif même si, de ce côté, des signes sont évidents.

Écrire aux : Éditions PHOSPHÉNISME

TABLE DES MATIÈRES

Première partie

LE PNEUMOPHÈNE

<i>Avant-propos</i>	5
Mixage Phosphénique	7
Origine des religions	9
Succès récents du Phosphénisme	10

Introduction

TRADITION SUR L'ASPECT SPIRITUEL DE LA RESPIRATION	13
--	----

Chapitre I

CONDITIONS FAVORISANTES DE LA RESPIRATION SPIRITUELLE

A) <i>Respiration complète</i>	16
Projection sur le cerveau du rythme respiratoire	16
B) <i>Pratique</i>	21
1) Bonne respiration	21
2) Mauvaise respiration	22
3) Ordre de remplissage du poumon	25

Respiration tendant vers un rythme circulaire

1°) Rythme triangulaire isocèle	28
2°) Rythme rectangulaire	33
3°) Rythme triangulaire équilatéral	35
4°) Respiration carrée	37
5°) Respiration circulaire	37
6°) Respiration elliptique	39
7°) Respiration superficielle	41

Chapitre II

CONDITIONS INDISPENSABLES DE LA RESPIRATION SPIRITUELLE

I Légère soif d'air	44
A) Jeûne et Phosphénique	47
B) Le pneumophène	48
C) Durée raisonnable d'un jeûne	49
D) Mixage dans l'équivalent digestif du phosphène	51
Mixage dans le pneumophène	55
A) Amélioration des relations sociales	56
B) Interprétation des rêves dans le pneumophène	59
C) Applications pratiques	60

Chapitre III

BUT DES LONGUES RÉTENTIONS D'AIR DU YOGA

A) L'enfant qui se gratte la tête	63
B) Tapotements du crâne	64
C) Vagissements et sons liturgiques	65
D) Apnées durant l'effort mental	66
E) Noyade par nage forcée sous l'eau	67

Explication de la guérison d'une sclérose en plaque par les rétentions d'air	68
--	----

Chapitre IV

LA RESPIRATION CYCLOGÈNE

A) Erreur de la conception occidentale de la respiration spirituelle	70
1°) Sens continu du courant électrique pulmonaire	71
2°) Résonance analogique entre la pensée et le courant électrique pulmonaire.....	73
1°) Rapport de taille des molécules	73
2°) Action chimique du phosphène	73
3°) Action directe de l'esprit sur l'électron	74
4°) Ames au travail dans le ciel et trous noirs	77
B) Pratique de la respiration cyclogène	78
1°) Premier exercice	79
2°) Combinaison du pneumophène cyclogène à une autre activité intellectuelle	80
3°) Développement de la voyance par la respiration cyclogène	81
4°) Dédoublément par la respiration cyclogène	83
5°) Sa combinaison avec le Mixage Phosphénique, ce qui en multiplie grandement les effets	84
6°) Le sens de rotation	87
7°) Compter avec des mantras	92
8°) Combinaison du phosphène avec la respiration cyclogène	93

Chapitre V

LA VANNERIE, SYMBOLE DE DIEU	96
Note sur le Péridinien	101

Deuxième partie

Chapitre I

MÉTRONOME, KOUNDALINI, DÉDOUBLEMENT

A) Exercice mental de la sphère pulsante	104
B) Dédoublément spontané par la sphère pulsante	105
C) Libération d'énergie par la sphère pulsante	106
D) Une pensée d'une régularité de métronome	107
1°) Elévation du seuil de la rapidité du rythme de l'imagination visuelle par l'adjonction d'un phosphène	108
2°) Dissociation d'avec le rythme respiratoire	108
3°) Synchronisations cérébrales dans les zones de la pensée	110
4°) Accélération progressive du rythme	112
5°) L'alternophonie	113
6°) Mise en mouvement des chakras par l'alternophonie	115
E) Évolution spontanée du thème de visualisation	
1°) Les progrès à surveiller	117
2°) Différents thèmes (oscillations verticales, rotations, exercice de la source de vie, couples de couleurs)	118
3°) Apparitions de polarités autres que visuelles	120
4°) Possibilité d'une résistance	121

F) Effets à posteriori

1°) Un fouillis de rythmes	122
2°) Stimulation de l'intelligence	123
3°) Illumination	123
4°) Rêves rythmés	124
5°) Stimulation de la solution des problèmes	126
6°) Dédoublement	127
7°) Guérison de la schizophrénie	128
8°) Soins par la pensée rythmée au métronome	128
9°) Utilité thérapeutique et action sur la moralité	128
10°) Décantation du meilleur de la vie	129
11°) Développement du pouvoir télépathique	130
12°) Don d'imposition des mains	131
13°) Sérénité face à la mort	131

G) Cycle cosmique et cycle mental	132
---	-----

Chapitre II

LE SENTIMENT D'ÉVIDENCE AU COURS DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE

A) Sentiment d'évidence et balancement du phosphène	134
B) Sentiment d'évidence et "cristallin cérébral" ...	136
C) Le court-circuit de la fonction chlorophyllienne	137
D) Le fil d'Ariane du sentiment d'évidence	142
E) Le rejet de la greffe mentale	146
F) Croissance infinie de l'esprit et des végétaux	148
G) Un cas de développement par le Phosphénisme spontané	150
H) Un cas de purification de l'âme par le Phosphénisme	151
I) Orage cérébral et "éclair de génie"	153
J) Fixation du soleil et répétition du "OM"	155
H) Soleil et vagues	157

Chapitre III

L'INITIATION PAR IMPOSITION DES MAINS

A) Chez les Zoroastriens	160
B) Chez les pratiquants du Phosphénisme	161
C) Une expérience qui la prouve	163
D) Pouvoir d'initier et hérédité des caractères acquis	164
E) Dangers des déformations d'instinct par des traditions	166
F) Sentiment d'identification	170
G) La fausse quatrième dimension	172
H) Télépathie phosphénique avec les animaux	175
I) Les balancements chez les primates	179
J) Effets opposés du Phosphénisme et des drogues	181
K) Une drogue hallucinogène : l'hyperpnée	183
L) Le temple du feu à Bombay	184

Chapitre IV

LA VISION DE L'ULTRAVIOLET DANS LE PHOSPHÈNE

A) Sensibilité de la rétine à l'ultraviolet	186
B) La couleur de l'ultraviolet dans le phosphène	186
C) Dissociation croissante du travail des cônes ...	187
D) Diffusion de l'énergie chimique sur la rétine	189
E) Phosphènes des lampes de couleur et des lampes à halogènes (à quartz)	190
F) Facteurs favorisants : 1° Brefs éclairages ; 2° Danses de Derviches ; 3° Concentration sur la couleur violette	193
G) La perception de l'ultraviolet au cours de l'initiation zoroastrienne	196

Chapitre V

LES FLAMMES QUI BRULENT SANS CONSUMER ET LE TOURBILLONNEMENT DU CO-PHOSPHÈNE SOLAIRE

A) Le buisson ardent de Moïse	198
B) Le torrent de flammes dans l'initiation zoroastrienne	201
C) La "Nuit du Saint-Esprit" de la mystique de Neuves-Maisons	206
D) Traditions hébraïques sur la danse du soleil ...	209
E) Danses du soleil et roues solaires celtiques	210

CHAPITRE VI

LES CATHARES PRIAIENT-ILS EN FIXANT LE SOLEIL ?

A) Le château de Montségur, temple solaire	214
B) Rappel de ce qu'est le Phosphénisme	216
C) Le Saint-Esprit, esprit de consolation et "consolamentum" des Cathares, différents aspects de l'effet consolant de la prière avec fixation du soleil	218
D) Origine du mot "Phosphène"	220
E) Phosphène et Émeraude	221
Note du Docteur Verdier sur l'histoire du Catharisme	223

Chapitre VII

MYSTÈRES D'ÉLEUSIS ET PHOSPHÉNISME 227

A) Dans le "Télestérion" d'Éleusis	2
B) Initiation phosphénique chez les Canaques ; similitude avec le baptême du Christ	231
C) Sublimation des forces sexuelles par le Phosphénisme	233
Note sur l'héritage d'Éleusis chez la famille Pasche	236

Chapitre VIII

LA MONTÉE DE KOUNDALINI PAR LE MIXAGE DANS L'OSTÉOPHÈNE

Chapitre IX

HYDROTHERAPIE ET PHOSPHÉNISME

A) Nager la brasse et rêver d'évidences	241
B) Douche et Koundalini	242
C) Bains hyperthermiques et développement spirituel	243

Chapitre X

CLASSIFICATION ET ORDRE DES EXERCICES

DE L'ENSEMBLE DE NOTRE MÉTHODE

Chapitre XI

LA TERRE SAINTE DU MOUVEMENT PHOSPHÉNIQUE

L'œuvre sociale du mouvement Phosphénique

TABLES DES FIGURES

Figure 1 : Autoportrait de Stanislas Stückgold	4
Figure 2 : Bonne et mauvaise respiration	23
Figure 3 : Progression des cycles respiratoires vers le rythme circulaire	40
Figures 4 et 4 bis : Échanges d'énergie entre les pendules couplés	

Figure 5 : Le Péridinien, exemple d'oscillations biologiques perpendiculaires	101
Figure 6 : Pentagone direct et pentagone croisé	121
Figure 7 : Vertèbre cervicale montrant l'orifice des artères vertébrales	172
Figure 8 : Roues solaires chez les Celtes	212
Figure 9 : Blason des Pasche et Mystères d'Éleusis	213
Figure 10 : Le lac d'Estom dans les Pyrénées	260

Toute l'année, le Centre International de Diffusion et de Recherche Phosphénique, École du Dr LEFEBURE, vous propose des cours de formation, avec exercices pratiques sur les différentes modalités d'application du Phosphénisme.

ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL, DÉVELOPPEMENT DE LA MÉMOIRE,

ÉTUDE DES FACULTÉS DE PERCEPTION SUPRANORMALE.

**Cours en journée ou en soirée
Stage de formation sur week-end**

Inscription aux cours à tout moment de l'année

Formation d'enseignants.

**Déplacement en France ou à l'Etranger pour
des Conférences où des séminaires.**

**Catalogue Général des Livres, Appareils, Cassettes
et Formations sur demande.**

Editions PHOSPHÉNISME

**3 rue de la Chapelle
75018 PARIS**

Tél. : (1) 46.07.76.77

LE MIXAGE PHOSPHENIQUE EN PEDAGOGIE

Développement de la mémoire et de l'intelligence par le mélange des pensées avec les phosphènes.

Amélioration rapide des résultats scolaires.

Le Mixage Phosphénique consiste à mêler une image mentale visuelle et auditive au phosphène.

Celui-ci canalise l'attention vers la pensée choisie ; cette amélioration de l'attention persiste entre les séances.

De plus, il se produit entre la pensée et le phosphène un phénomène comparable à une combinaison chimique, de telle sorte que d'une part, la pensée devient plus dense, ce qui l'aide à se graver dans la mémoire, et d'autre part, il y a un dégagement d'énergie qui augmente le nombre des associations d'idées, par conséquent l'intelligence, et qui excite la curiosité intellectuelle et l'esprit d'initiative.

LE MIXAGE PHOSPHENIQUE TRANSFORME L'ENERGIE LUMINEUSE EN ENERGIE MENTALE.

Sur des enfants d'une dizaine d'années, l'amélioration des résultats scolaires est souvent visible après un mois, à raison de dix minutes d'exercices matin et soir seulement.

Il existe une modalité d'application pour chaque matière scolaire : français, histoire, géographie, etc. En mathématique, le raisonnement est mieux structuré, les données du problème sont mieux assimilées ; les progrès et les résultats s'en ressentent rapidement. Développement de l'appréciation et de points de vue nouveaux. Le calcul mental est facilité. Augmentation de l'idéation pour une rédaction ou une narration. Pour l'apprentissage d'une langue, le Phosphénisme facilite la mémorisation des mots nouveaux, des constructions grammaticales et permet de prendre facilement l'accent.

Des enfants complètement dyslexiques lisent normalement en trois mois et deviennent même supérieurs à la moyenne de leur âge.

L'action du Mixage Phosphénique sur le sommeil est remarquable. Beaucoup d'insomnies ont été guéries par lui. Les rêves deviennent plus colorés et plus conscients.

Réf. : L02.

EXPERIENCES INITIATIQUES

Tome I. La voie sensorielle.

Depuis toujours, les méthodes initiatiques ont été enseignées de manière empirique, sans que le candidat à l'initiation sache réellement ce qui se passe en lui. De plus, les phénomènes ont habituellement été décrits de façon poétique, ce qui ne permet pas de saisir les critères déterminants d'une initiation réussie.

Appliquant à l'étude des états supranormaux, la démarche du médecin et du scientifique, le Docteur LEFEBURE, en tant que physiologue, analyse les principes de l'initiation, notamment

le mécanisme du renversement des activités sensorielles, dégageant ainsi les lois de la perception spirituelle.

Débouchant directement sur la pratique d'expériences à la portée de tous, le lecteur découvrira également le parallélisme existant entre des phénomènes neurologiques actuellement inexpliqués et les résultats obtenus avec les exercices initiatiques.

La convergence oculaire est considérée par tous les yogis comme étant l'exercice le plus difficile à réaliser. C'est pourtant celui qui ouvre définitivement la porte sur la perception spirituelle et les phénomènes de voyance. La convergence oculaire est l'un des plus antiques exercices mystiques qui donne accès à l'ouverture du 3ème œil et donne aussi la perception des mondes invisibles.

Une synthèse des exercices, donnant rapidement accès à des phénomènes très poussés, permet de vérifier chacun des points avancés par le Docteur LEFEBURE. Ce dernier insiste sur l'attitude mentale correcte nécessaire pour obtenir les phénomènes.

En définitive, la voie sensorielle est l'ensemble des principes essentiels du développement spirituel, à l'usage des débutants, d'une part, qui souvent ne savent pas ce qu'ils recherchent et encore moins ce qu'ils peuvent trouver et d'autre part, à l'usage des personnes ayant déjà eu des expériences psychiques et qui souhaitent les approfondir. C'est pourquoi, pour couronner l'ensemble, le Docteur LEFEBURE décrit un puissant exercice dérivé de l'initiation lamaïque.

Réf. : L14.

EXPERIENCES INITIATIQUES Tome II.

Visions et dédoublements.

La rencontre avec un Maître véritable est un événement marquant dans la vie d'un homme car elle transforme totalement sa destinée. Francis LEFEBURE a eu la chance d'en rencontrer un à l'âge de 18 ans qui, par la transmission de rythmes accumulés au fil des siècles dans les temples zoroastriens, a déclenché chez lui ces étranges et merveilleux phénomènes que l'on appelle "dédoublement".

Du rêve conscient au dédoublement, c'est tout au long d'un parcours initiatique, la découverte d'une réalité qui dépasse tout ce que l'être humain peut imaginer. L'étude de ces phénomènes permet d'en extraire les lois qui facilitent la reproduction de telles expériences.

L'auteur fait le récit de dédoublements dont certains furent perçus par des témoins, avec matérialisation du double à distance. Il ressort également de ces fantastiques expériences qu'il existe un parallèle entre le dédoublement et les expériences de mort apparente, ce qui permet de concevoir l'essence même de l'initiation.

En débroussaillant le terrain, le Docteur LEFEBURE offre à chacun la possibilité de vivre cette initiation.

Réf. : L15.

EXPERIENCES INITIATIQUES. Tome III.

Balancements mystiques. Vasco de Gama occultiste.

Réincarnation.

Depuis des millénaires, les balancements sont pratiqués dans de nombreuses traditions, dans le but d'obtenir l'ouverture des centres subtils ou chacras, pour provoquer des expériences psychiques ; ils tiennent une place prépondérante dans la pratique de toutes les religions.

Bien des mystiques ont décrit la perception d'un doux balancement après s'être sentis flotter au-dessus de leur corps. Les balancements sont des techniques initiatiques traditionnelles, provoquant la séparation du corps et de l'âme, la plongeant dans le monde spirituel où elle obtient des révélations.

Le Christianisme originel a été la divulgation de techniques initiatiques alors détenues par les Zoroastriens qui utilisaient certains exercices physiques, dont les balancements.

Les témoignages des personnes ayant été en état de mort apparente vont dans le même sens que les descriptions des expériences des mystiques. Les balancements sont en rapport direct avec le cosmos et la force divine universelle.

Par les phosphènes, il nous est facile de connaître le meilleur rythme, celui qui nous permet d'accéder à la fusion de la conscience. Les balancements font naître un sens aigu de la vie éternelle et peuvent également provoquer la résurgence du souvenir des vies passées, la compréhension de la loi du karma et de la réincarnation.

Réf. : L16.

PHOSPHEMISME ET DERVICHES TOURNEURS

La rotation est un mouvement universel. Depuis l'électron autour de l'atome, jusqu'aux galaxies, nous vivons dans un univers qui nous emporte dans un perpétuel mouvement spiral.

Cette rotation est un mystère mais en s'harmonisant avec le mouvement de l'univers, nous produisons un certain rayonnement spirituel. En cherchant à fusionner avec l'univers, les Derviches peuvent entraîner la conscience d'autrui dans ce mouvement car le gyrophène est tout aussi transmissible par télépathie que le phosphène.

C'est pourquoi, les spectateurs de ces cérémonies se sentent élevés au-dessus de leur corps. Les personnes qui se sont rendues à Mevlana, haut lieu du Soufisme, ont observé qu'il y règne une ambiance particulière, notamment l'impression de se trouver “ailleurs”, sur un autre plan. Ceci est dû aux rythmes phosphéniques accumulés dans ce lieu depuis des centaines d'années.

De plus, par les phosphènes, chacun connaît sa vitesse de rotation optimale ainsi que la durée des séances et leur fréquence.

Le Docteur LEFEBURE nous enseigne comment atteindre ces états d'illumination et de surconscience par la pratique des girations.

Réf. : L19.

**Catalogue Général des Livres, Appareils, Cassettes
et Formations sur demande.**

Le phosphène est la tache lumineuse subjective qui persiste en obscurité pendant trois minutes après avoir fixé une source lumineuse, durant une trentaine de secondes. Le Mixage Phosphénique consiste à associer au phosphène une pensée, préparée à l'avance. Les effets sur l'attention, la mémoire, l'intelligence et l'esprit d'initiative sont considérables.

Il existe des équivalents des phosphènes dans tous les organes des sens, ce qui permet de répéter l'opération "Mixage" à tous les niveaux et en particulier, à celui des sensations fines dues à l'acte respiratoire, si primordial.

Observer un phosphène, c'est tourner son attention vers un phénomène intérieur pendant que l'on diminue la lumière extérieure. On ressentira un "Pneumophène" par un mode respiratoire provoquant un léger manque d'air mais supportable et même, agréable, pendant toute la durée de l'exercice, soit environ vingt minutes ; ceci, quel que soit le mode respiratoire choisi qui, dans cette méthode, est secondaire. La "Respiration spirituelle" commence lorsqu'on associe une pensée à cette respiration avec légère soif d'air permanente. Alors seulement, on perçoit le fameux "prâna" des hindous, ou "Souffle de l'Esprit". Les effets sont parallèles à ceux du Mixage Phosphénique mais sur un plan beaucoup plus profond, en rapport avec l'origine de la vie.

Dans la deuxième partie de cet ouvrage, est exposée la pratique de la pensée rythmée à l'aide d'un métronome, ce qui augmente immensément le dynamisme cérébral, par libération d'énergies de synchronisation correctement dirigées. Cette technique présente un intérêt pédagogique considérable. De plus, en choisissant des exercices mentaux appropriés, elle provoque très facilement le phénomène que le Yoga nomme "Koundalini", c'est-à-dire un puissant tourbillon dans l'imagination visuelle, avec les effets qui en découlent, tels que voyance et dédoublement.

La première phase du phosphène étant une belle teinte verte ressemblant à celle de l'Émeraude, cette pierre le symbolisait. Ainsi, était dissimulé l'usage ésotérique du phosphène et ses rapports avec l'origine du Christianisme chez les Cathares et dans la légende du Graal.

Ce Mixage Phosphénique constituait aussi le cœur (plus exactement le "nombril", "l'omphalos") des mystères d'Eleusis et du culte d'Apollon en Grèce antique. Or, rien de plus facile que de passer soi-même par ces auto-initiations, en suivant le fil d'Ariane du sentiment d'évidence accompagnant les révélations que l'on reçoit par la prière libre, celle que l'on s'invente soi-même, associée à la fixation du soleil.

**Éditions PHOSPHÉNISME
I.S.B.N. : 2-906904-14-7**